

Rezeptempfehlungen



Couscous oder Bulgur aus der Pfanne

Die gesunde Couscous Pfanne schmeckt der ganzen Familie. Ein Rezept für einen sommerlichen Tag.

Für 4 Personen

Ca. 30 min. Gesamtzeit

Ca. 20 min. Zubereitungszeit

Ca. 10 min. Kochzeit

1. Den Couscous oder Bulgur nach Packungseinleitung zubereiten. Tipp: Anstatt heißem Wasser heiße Brühe verwenden, dann wird es etwas würziger.
2. Jetzt den Schafskäse in Würfel schneiden oder einfach zerbröseln. Das Gemüse in Würfel schneiden (nicht zu klein).
3. Wenn der Couscous/ Bulgur durchgezogen ist: Olivenöl erhitzen, die klein gewürfelte Zwiebel und den klein gewürfelten Knoblauch andünsten.
4. Jetzt kommen Paprika und Zucchini für 2 Minuten dazu.
5. Den Couscous/ Bulgur mit in die Pfanne geben und gut durchrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
6. Die Tomaten und Schafskäse unterheben und höchstens 5 Minuten bei geringer Hitze ziehen lassen.
7. Mit Lauchzwiebeln und Schnittlauch dekorieren und anschließend servieren.

Die Zutaten können natürlich variieren. Wir haben absichtlich etwas weniger Couscous/ Bulgur und dafür mehr Gemüse verwendet.

Zutaten:

- 200g Couscous oder Bulgur
- 360g Schafskäse
- 1 Stck. Zucchini mittlere Größe
- ca. 20 Stck. Cocktailtomaten
- 0,5 Stck. Zwiebel mittlere Größe
- 2 Stck. Paprika, gelb und klein
- 2 Stck. Knoblauchzehe
- Etwas Lauchzwiebeln und Schnittlauch
- Je 1 Prise Salz und Pfeffer
- Etwas Olivenöl