



Gemüse–Couscous mit Bratkäse



REZEPT

Zutaten für 2–3 Portionen:

300g Gemüse (z.B. Karotten, Zucchini, Champignons, Paprika, Radieschen, etc.)
200g Bratkäse
100g Vollkorn Couscous
100g Griechisches Joghurt
2 Knoblauchzehen
1 Rote Zwiebel
1 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer, frisch gehackte Kräuter

Zubereitung:

Vollkorn Couscous in einer Schale mit 100ml heißen Wasser aufgießen und zugedeckt 5–10 Minuten quellen lassen. Gemüse waschen, ggf. entkernen und klein schneiden. Bratkäse abtropfen lassen und in ca. 1cm große Würfel schneiden. Knoblauch und Zwiebel schälen und fein würfeln. Das kleingeschnittene Gemüse, Knoblauch und Zwiebel mit dem Bratkäse in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl 4–5 Minuten anbraten. Dabei gelegentlich umrühren. Anschließend 2–3 EL Wasser zufügen, mit Salz, Pfeffer und Kräutern würzen und vom Herd nehmen. Den Couscous unterheben. Auf zwei tiefen Tellern anrichten und mit dem Joghurt garnieren.

Tipp:

Dieses Gericht eignet sich hervorragend als Resteverwertung. Hierfür das übrig gebliebene Gemüse klein schneiden und nach Rezept verarbeiten. Es ist sehr empfehlenswert, Gemüse der Saison und aus der Region zu verwenden. Auch als ToGo–Variante ist dieses Rezept hervorragend geeignet, da es auch kalt sehr gut schmeckt.