Couscous-Auflauf mit frischem Gemüse

Rezept für Couscous-Auflauf mit frischem Gemüse - lecker! Couscous ist vor allem im nordafrikanischen Raum verbreitet, wird aber auch hierzulande sehr geschätzt.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 25 min

Koch/Backzeit: 35 min

Gesamtzeit: 60 min



Foto: Katrin Morenz

Zutaten

350 g	Couscous
550 ml	Gemüsebrühe
5 EL	Olivenöl
1 Stk.	Melanzani
2 Stk.	Zucchini
2 Stk.	Paprika
50 g	Mandelsplitter
0.5 Bündel	Petersilie
200 g	Schafskäse
1 Prise	Paprikapulver
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer

Zubereitung

1. Für den Couscous-Auflauf mit frischem Gemüse den Ofen auf 200 Grad vorheizen und eine große Auflaufform einfetten. Couscous in eine Schüssel füllen. Gemüsebrühe in einen Topf geben und aufkochen lassen. Die kochende Brühe über den Couscous gießen, quellen lassen.

2. In der Zwischenzeit Melanzani und Zucchini waschen, putzen und in Würfel schneiden. Paprika waschen, putzen, entkernen und ebenso in Würfel schneiden. Auch den Schafskäse in Würfel schneiden. Petersilie waschen, trockenschütteln und fein hacken.

3. Eine beschichtete Pfanne ohne Fett erhitzen, die Mandelsplitter darin goldbraun rösten, aus der Pfanne nehmen. In derselben Pfanne etwas Olivenöl erhitzen, das Gemüse portionsweise darin anbraten. Mit Pfeffer, Salz und Paprikapulver würzen.

4. Die Hälfte des aufgequollenen Couscous in die Auflaufform füllen, darüber das vorbereitete Gemüse verteilen, Petersilie und Mandelsplitter aufstreuen. Darüber den übrigen Couscous verteilen, zuletzt den Schafskäse aufstreuen. Etwa 25 Minuten backen lassen.

Tipp

Der Couscous-Auflauf mit frischem Gemüse ist ein vollwertiges vegetarisches Hauptgericht, man kann eventuell einen Salat dazu servieren.