

Couscous-Rosenkohl Pfanne

Die Couscous-Rosenkohl-Pfanne ist eine köstliche und schmackhafte Rezept-Idee. Die bekömmliche Speise schmeckt der ganzen Familie.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 30 min

Koch/Backzeit: 15 min

Gesamtzeit: 45 min



Zutaten

300 g	Couscous
500 g	Rosenkohl
250 g	Champignons
2 Stk.	Karotten
2 Stk.	Zwiebel
2 EL	Öl
	Salz und Pfeffer
0.5 TL	Kurkuma
200 ml	Gemüsebrühe

Zubereitung

1. Für die **Couscous-Rosenkohl-Pfanne** den Couscous nach Packungsangabe zubereiten. Den Rosenkohl waschen, putzen und mit einem Messer halbieren. In Salzwasser zirka 5 Minuten garen, danach mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.
2. Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden, Karotten ebenfalls in Scheiben schneiden. Die Zwiebeln schälen und klein zerhacken.
3. Jetzt das Öl in einer großen Bratpfanne erhitzen und das Gemüse und Rosenkohl zirka 3 Minuten anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Kurkuma würzen. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und zirka 3-4 Minuten garen. Den Couscous zugeben und unterheben. Fertig ist das köstliche Pfannengericht.

Unsere Empfehlung

Bratpfanne 32 cm, mit
kratzfester Titanium

antihaft-Beschichtung



[hier bestellen](#)

**Tipp**

Die fertige Couscous-Rosenkohl-Pfannen mit frischen Kräutern deiner Wahl garnieren.