

Knackiges Gemüse mit Couscous

An warmen Tagen ist ein Rezept aus der Sommerküche genau die richtige Wahl: Frisches, knackiges Gemüse mit Couscous ist leicht und lecker.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 40 min

Koch/Backzeit: 15 min

Ruhezeit: 10 min

Gesamtzeit: 1,1 h



Foto: Katrin Morenz

Zutaten

Nach Belieben	Couscous
2 EL	Öl
1 Stk.	Zwiebel
2 Stk.	Knoblauchzehen
2 Stk.	Zucchini
2 Stk.	Paprika
120 ml	Weißwein
1 Dose	Tomaten (geschälte)
1 Glas	Bohnen
0.5 TL	Kräuter (der Provence)
1 Prise	Minze
1 Prise	Basilikum
1 Prise	Koriander
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer
1 EL	Crème fraîche

Zubereitung

1. Für knackiges Gemüse mit Couscous zuerst leicht gesalzenes Wasser in einem Topf erhitzen. Sobald es kocht, den Couscous hineingeben, kräftig umrühren und ca. 10 Minuten

quellen lassen.

2. In der Zwischenzeit die Zucchini waschen und klein würfeln. Paprika putzen, entkernen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken.
3. Tomaten abtropfen lassen und dann klein schneiden. Minze, Koriander und Basilikum waschen, trockentupfen und fein hacken. Bohnen waschen und abtropfen lassen.
4. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Zucchini und Paprika dazugeben und anbraten. Knoblauch hinzufügen und mit anrösten lassen.
5. Mit Wein ablöschen und die Tomaten unterrühren. Mit Kräutern der Provence abschmecken und alles 10 Minuten köcheln lassen. Bohnen hinzufügen und weitere 5 Minuten kochen.
6. Das Gemüse salzen und pfeffern. Mit Koriander und Basilikum abschmecken. Cème fraîche unterrühren und sofort anrichten. Zusammen mit dem Couscous servieren.

Tipp

Wer gerade keine frische Minze vorrätig hat, kann knackiges Gemüse mit Couscous alternativ auch mit getrockneter Minze (z.B. etwas Pfefferminztee) verfeinern. In diesem Fall die Minze zusammen mit den Kräutern der Provence in die Pfanne geben.