

Zucchini-Couscous mit Marillen und Schafskäse

Wenn es mal schnell gehen muss, ist Zucchini-Couscous mit Marillen und Schafskäse eine tolle Idee. Fruchtig, lecker und so gesund!

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 10 min

Koch/Backzeit: 15 min

Ruhezeit: 30 min

Gesamtzeit: 55 min



Foto: Katrin Morenz

Zutaten

350 g	Couscous
50 g	Mandeln
1 Stk.	Zwiebel
500 g	Zucchini
100 g	Marillen (getrocknete)
1 EL	Kreuzkümmel
4 EL	Zitronensaft
200 g	Schafskäse
1 Prise	Petersilie
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer

Zubereitung

1. Für Zucchini-Couscous mit Marillen und Schafskäse zuerst den Couscous ein wenig mit Salz bestreuen. In einem kleinen Topf Wasser zum Kochen bringen und dies über den Couscous gießen. Gut 30 Minuten quellen lassen.
2. Die Mandeln in dieser Zeit grob zerkleinern und in einer beschichteten Pfanne anrösten. Marillen zuerst halbieren, den Kern entfernen und danach in mundgerechte Stücke schneiden.
3. Die Zwiebel abziehen, die Zucchini gründlich abwaschen. Beides in etwa gleichgroße Stücke

schneiden. In einer weiteren Pfanne mit Öl anbraten und mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Petersilie waschen und trocken schleudern, danach hacken.

4. Zusammen mit den Mandeln, den Marillenstückchen und den Couscous zu der Zwiebel-Zucchini Mischung geben und alles gut miteinander verrühren. Vor dem Servieren Zitronensaft dazugeben und abermals abschmecken, notfalls nachwürzen. Den Schafskäse zerbröckeln und über das Gericht streuen.

Tipp

Zucchini-Couscous mit Marillen und Schafskäse schmeckt sowohl als Hauptgericht mit Salat, aber auch als Beilage mit einem saftigen Rindersteak sehr lecker. Der eigenen Fantasie sind hier keine Grenzen gesetzt.