

Mediterranes Gemüse Couscous für jeden Tag

- **Küche:** Mediterran
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 10m
- **Zubereitungszeit:** 15m
- **Fertig in** 25m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '25', 'cook_time' : '15m', 'prep_time' : '10m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Vegetarisch, appetitlich, farbenfroh, gesund, schnell und einfach gemacht

Zutaten

- 150 g Couscous
- 100 ml Olivenöl
- 1 Schälchen (250 g) Kirschtomaten
- 2 kleine Zucchini in ½ cm dicke Scheiben
- 1 kleine Aubergine in ½ cm dicke Scheiben
- 1 gelbe Paprikaschote in 2 cm dicken Streifen
- 2 frische Rosmarinzweige, gezupft, gehackt
- 2 frische Thymianzweige, gezupft, gehackt
- 1 Tl Kurkuma, Salz, Pfeffer
- 200 ml kochendes Wasser

Zubereitungsart

Schritt1

Der Ansatz:

Schritt2

Den Couscous mit dem Kurkuma mischen und mit 200 ml kochendem Wasser übergießen.

Schritt3

Ca. 5 min. quellen lassen, salzen, pfeffern und 2 El Olivenöl dazu geben, Alles mit einer Gabel auflockern.

Schritt4

Die gewaschenen, von der Blüte befreiten Kirschtomaten in eine feuerfeste Auflaufform geben, mit etwas Knoblauchsatz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen und etwas Olivenöl darüber geben. Für ca. 8 min. in den auf 180 ° C vorgeheizten Backofen, in die oberste Schiene geben.

Schritt5

Die gewaschenen, geputzten Auberginen - und Zucchinischeiben zunächst salzen und ca. 10 min. durchziehen lassen.

Schritt6

Mit Küchenkrepp trocken tupfen und in heißem Olivenöl, in einer Stielpfanne, von beiden Seiten recht heiß anbraten

Schritt7

Heraus nehmen und die Paprikastreifen in der gleichen Pfanne ebenfalls heiß anschwenken, zuletzt die gehackten Kräuter unterheben.

Schritt8

Anrichtevorschlag:

Schritt9

Zunächst den Couscous anrichten und abwechselnd die Auberginen - und Zucchinischeiben darüber geben.

Schritt10

Die Paprikas verteilen und die Kirschtomaten drauf setzen.

Rezeptart: Gemüsegerichte, Vegan, Vegetarisch **Tags:** couscous, farbenfroh, gesund, preiswert

Nährwertangabe

Informationen pro Portion:

- Energie (kcal)356
- Fett (g)29
- KH (g)20
- Eiweiss (g)5
- Ballast (g)7
- Zucker (g)8

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/mediterranes-gemuese-couscous-fuer-jeden-tag/>