

Gemüse-Couscous-Pfanne mit Feta

Ein buntes Gericht für Groß und Klein. Viele verschiedene Gemüsearten, wie beispielsweise Karotten, Brokkoli und Paprika in der Kombination mit Couscous ergeben gemeinsam ein nährstoffreiches, leichtes Gericht. So lässt es sich voller Leichtigkeit in den Frühling starten!

| Zutaten: (4 Portionen) | |
|-------------------------------|---------------------------|
| 200 g | Couscous |
| 150 g | Feta |
| 2 | Karotten |
| 1 | rote Paprika |
| 1 | kl. Zucchini |
| 1 | kl. Aubergine |
| 4 | Knoblauchzehen |
| 1 | kl. Zwiebel |
| 1 EL | Olivenöl |
| | Petersilie, Salz, Pfeffer |



Zubereitung:

- Couscous mit Salz vermengen und mit heißem Wasser überbrühen und zugedeckt ziehen lassen.
- Den Paprika vierteln und in Streifen schneiden.
- Zucchini vierteln und in Scheiben schneiden.
- Karotten schälen, vierteln und in Scheiben schneiden.
- Zwiebel in Olivenöl glasig anschwitzen.
- den fein gehackten Knoblauch hinzufügen.
- Paprika, Zucchini, Karotten und Auberginen beimengen.
- Abschließend den Couscous unter das Gemüse mischen, Feta zerbröseln und hinzufügen.
- Mit den Kräutern und Gewürzen abschmecken.

VEGETARISCH

A, G