

Couscous-Pfanne

Heute möchte ich eins meiner Lieblingsgerichte vorstellen, das zur der Sorte "Jeden-Tag-Küche" gehört. Die Couscous-Pfanne bestehend aus Couscous (wer hätte das gedacht!) und Gemüse. Hähnchenbrust passt auch sehr gut dazu, für die die möchten.

Dieses Rezept ist etwas aufwändiger in der Vorbereitung, weil das ganze Gemüse natürlich erstmal geschnippelt werden muss. Aber der Rest ist wirklich einfach und schnell und lecker! Und sogar ziemlich gesund!

Was ist eigentlich Couscous?

Couscous besteht meist aus kleingeriebenem Hartweizengrieß, machmal auch aus Hirse oder Weizen, und wird vor allem in Nordafrika gegessen. Dort gehört es, wie bei uns die Kartoffel, zu den Grundnahrungsmitteln und Sattmachern. Für die Sportler und bewussten Ernährer unter euch: Couscous hat sagenhafte 11g Eiweiß auf 100g, enthält wenig Fett und viele Ballaststoffe. In Deutschland gibt es vorwiegend sogenannten Instant-Couscous zu kaufen. Dieser wird nicht gekocht, sondern nur mit heißem Wasser oder heißer Brühe übergossen und kann dann aufquellen. Danach ist der Couscous wirklich vielseitig einsetzbar: als Salat, in einer Gemüse-Pfanne (so wie hier) oder einfach als Sättigungsbeilage zu Fisch oder Fleisch.

Für meine Couscous-Pfanne braucht ihr eigentlich nur 2 Zutaten: Couscous und Gemüse. An Gemüse nehme ich meist, das was da ist oder weg muss. Oftmals sind das Zucchini, Paprika, Lauch und Möhren. Es geht natürlich auch Mais, Brokkoli, Bohnen und und und. Ein paar Gewürze und Gemüsebrühe und das wars. Aber jetzt mal der Reihe nach:

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Zucchini
- 1 Paprika
- 2 Möhren
- 1 Stange Lauch oder 3-4 Lauchzwiebeln
- 200g Couscous
- 400ml Gemüsebrühe

- Salz, Pfeffer, Paprikapulver (edelsüß), Kreuzkümmel
- Petersilie
- Rapsöl zum braten

Zubereitung:

Das Gemüse putzen und klein schneiden. Wasser aufkochen und die Brühe darin auflösen. Den Couscous in einen Kochtopf oder eine hitzebeständige Schüssel geben und die heiße Brühe darüber gießen. Zur Seite stellen und mind. 10 Minuten quellen lassen.

Währenddessen das Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und zuerst die Möhren und den Lauch bzw. die Lauchzwiebeln bei mittlerer Hitze anbraten lassen. Nach und nach das andere Gemüse hinzugeben und mitbraten, bis es die gewünschte Bissfestigkeit hat. Den Couscous umrühren und auflockern und mit in die Pfanne geben. Alles vermengen und die Hitze nochmal erhöhen, sodass der Couscous leicht angebraten wird. Die Gemüsepfanne mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und etwas Kreuzkümmel abschmecken. Die Petersilie waschen und in die Pfanne zupfen. Kurz unterrühren und fertig!



Guten Appetit!

Eure Paula

