

Bunte Cous-Cous - Pfanne



Rezept für 4 Portionen
Dauer: ca. 35 Minuten

Zutaten:

Zutat	Menge
Glatte Petersilie / Petersilgrün	Etwas / nach Bedarf
Bohnenkraut	Etwas / nach Bedarf
Frisch gemahlener Pfeffer	1 Prise(n)
Salz	1 Teelöffel
Speisekürbisse / Speisekürbise	¼ Stk.
Knoblauch	2 Stk.
Porreestangen / Lauchstangen	½ Stk.
Zwiebeln	1 Stk.
Selleriestangen	1 Stk.
Karotten / Möhren	1 Stk.
Zucchini	1 Stk.
Couscous	25 Dekagramm
Thymian	Etwas / nach Bedarf
Chilipulver	1 Prise(n)
Schnittlauch	1 Esslöffel
Schlagobers / Rahm / Schlagsahne	Etwas / nach Bedarf

Zubereitung:

Den Cous Cous nach Packungsanleitung mit Suppe gar kochen. Das Gemüse schälen, waschen und in kleine Würfel oder Ringe schneiden. Den Zwiebel in einer mäßig heißen Pfanne mit Olivenöl anschwitzen und die Gemüswürfel dazugeben. Gut durchrösten.

Den Cous Cous dazugeben und auf kleiner Flamme etwas Farbe nehmen lassen. Mit den Kräutern und Gewürzen gut abschmecken und zum Schluß noch einen kleinen Schuss Sahne darübergerben.

Wer mag, kann auch noch etwas würzigen Käse darüberstreuen.

Gutes Gelingen wünscht



Mehr leckere Koch-Ideen zum Nachkochen gibts auf www.koch-idee.at