



Couscous- Gemüse-Pfanne

Zubereitung

- Brokkoli waschen, putzen und in kleine Röschen teilen
- Möhren schälen und in dünne Scheiben schneiden
- Paprikaschoten halbieren, entkernen und würfen
- Zucchini der Länge nach halbieren und in Scheiben schneiden
- Zwiebel schälen, würfeln und Knoblauch fein hacken
- Olivenöl in einer Pfanne mit hohem Rand erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin bei mittlere Hitze 2 bis 3 Minuten andünsten. Möhren, Brokkoli, Zucchini und Paprika hinzufügen und alles ca. 5 Minuten braten
- Brühe angießen, Currypulver einrühren, aufkochen und ca. 2 Minuten köcheln lassen
- Couscous zugeben und unterrühren. Herdplatte ausschalten und den Couscous ca. 8 Minuten in der Gemüsepfanne quellen lassen
- Wenn der Couscous gar ist, Gemüsepfanne mit Salz und Pfeffer abschmecken

Zutaten für vier Portionen:

1	Brokkoli
2	Möhren
2	Paprikaschoten
1	Zucchini
1	Zwiebel
2	Knoblauchzehen
2 EL	Olivienöl
500 ml	Gemüsebrühe
2 EL	mildes Currypulver
250 g	Couscous
	Salz
	Pfeffer



Elmas, Klasse 10b

Wieso ich gerne dieses Gericht koche?- Da es schnell und einfach zubereiten ist 😊.