

Schnelle Couscous – Gemüse Pfanne

Dauer: Mittel Kategorie: Hauptspeisen Vegetarisch Saison: Ganzjährig



Zutaten

1	Zwiebel, fein gewürfelt
2	Knoblauchzehen, fein gewürfelt
2 EL	Olivenöl
3	rote oder gelbe Bio Paprika, klein gewürfelt
2 KLEINE	Bio Zucchini, fein gewürfelt
1 DOSE	Kichererbsen
300 G	Couscous
3 EL	Tomatenmark
1 PRISE	Zucker
700 ML	Gemüsebrühe
	Salz, Pfeffer, Chili, Paprika edelsüß, Zitronensaft
1-2 EL	Frischkäse natur

Zubereitung

1. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen – Zwiebel und Knoblauch darin anschwitzen.
2. Gemüse dazugeben und anbraten.
3. Tomatenmark untermischen und leicht rösten – Zucker darüberstreuen.
4. Couscous und Kichererbsen dazugeben, mit Gemüsebrühe aufgießen und circa 10 -12 Minuten köcheln lassen, bis der Couscous gar ist.
5. Frischkäse einrühren.
6. Würzen und gut abschmecken.
7. Mit einem Tupper Frischkäse servieren.