



Couscous-Pfanne mit Gemüse und Hirtenkäse



Couscous ist ein Getreideprodukt, das meist aus Hartweizen gewonnen wird. Es stammt aus Nordafrika und ist dort ein Grundnahrungsmittel.

Im Supermarkt kaufen wir es als küchenfertiges Produkt: Couscous mit heißem Wasser übergießen, wenige Minuten quellen lassen und fertig.

Zutaten für 2 Portionen

- 300 g** saisonales Gemüse wie Zucchini, Paprika, Tomate
- 1** kleine Zwiebel
- 1 EL** gehackte Kräuter
- 50 g** Hirtenkäse
- 1 EL** Rapsöl
- 125 g** Couscous
- ¼ l** Gemüsebrühe
- 1 EL** Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer



Arbeitsgeräte

- Küchenmesser
- Schneidebrett
- Pfanne
- Pfannenwender

Zubereitung

- Gemüse waschen, ggf. schälen und in Würfel schneiden. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Kräuter waschen, trocknen und hacken. Hirtenkäse würfeln.
- Öl in einer Pfanne erhitzen. Gemüse und Zwiebeln hineingeben und 5 Minuten anbraten.
- Couscous und Gemüsebrühe hinzufügen und aufkochen lassen.
- Zitronensaft, Salz und Pfeffer hinzufügen und zugedeckt 5 Minuten bei schwacher Hitze garen, ggf. zwischendurch umrühren.
- Die Pfanne vom Herd nehmen, Hirtenkäse unterheben und alles 5 Minuten ruhen lassen.
- Mit Kräutern garniert servieren.

Gefördert durch



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft

TAFEL



AKADEMIE

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages