



Gemüse Couscous

- 4 rote Bio-Paprikas
- 2 mittelgroße Bio-Zucchini
- 5 Tomaten
- 6 El Olivenöl
- 3 Tl Kurkuma (gemahlen)
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Cayennepfeffer
- 400 g Couscous
- 800 ml Gemüsebrühe
- 200 g Fetakäse
- 0,5 Topf Bio-Minze
- 500 g Naturjoghurt



Zubereitung:

1. Paprika, Zucchini, Tomaten waschen, putzen, würfeln. Paprika-, Zucchiniwürfel in Olivenöl ca. 5 Min. dünsten, Tomatenwürfel zugeben, kurz weiterdünsten. Gemüse mit Kurkuma, Salz, Cayennepfeffer abschmecken.
2. Couscous mit Gemüsebrühe übergießen, mit der Gabel auflockern. Fetakäse in Würfel schneiden, mit gedünstetem Gemüse zum Couscous geben, vermengen.
3. Minzeblättchen abzupfen, waschen, fein hacken, mit Joghurt vermengen und zum Couscous reichen.



Arbeitszeiten

Zubereitungszeit: ca. 15 Min.



Fotos von pixabay.com