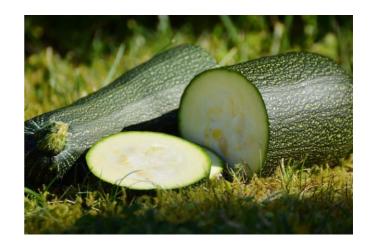


Gemüsecouscous

- 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.



Fotos von pixabay.com

Arbeitszeiten Zubereitungszeit: ca.15 Min.

