



Couscous-Blumenkohl-Pfanne

Zutaten

250	g	Couscous
500	ml	Wasser
1	TL	Rapsöl
1		Zwiebel
1	geh. EL	Gemüsebrühe
600	g	Blumenkohl (ca. 1 kleiner Kopf)
2		Tomaten
2		Paprikaschoten
		Salz, Pfeffer
		gemischte Kräuter
80	g	Käse mit 30 % Fett i.Tr. (z.B. Lightdamer)

Zubereitung

Den Couscous eine halbe Stunde in dem Wasser einweichen.

Die Zwiebel pellen und in feine Würfel schneiden. Den Blumenkohl waschen und in Röschen zerteilen, die Tomaten evtl. in kochendem Wasser häuten, Stielansatz ausschneiden und achteln; die Paprikaschote waschen, vom Kerngehäuse befreien und würfeln.

In einer Pfanne das Rapsöl erhitzen, die Zwiebel anschmoren und den Couscous darin andünsten. Das Einweichwasser, den Brühwürfel und den Blumenkohl dazugeben und abgedeckt ca. 5 Min. garen. Die Tomaten und Paprika in die Pfanne geben, mit Salz, Pfeffer und Kräutern würzen und weitere 5 Min garen.

Zuletzt den geriebenen Käse darüber streuen und zerlaufen lassen.

Tip:

Wenn es noch schneller gehen soll, Tiefkühlgemüse verwenden (Gesamtgarzeit 5 Min.). Sehr gut schmeckt es auch wenn als Gemüse tiefgekühltes Balkangemüse verwendet wird.

Nährwerte pro Person

bei 4 Portionen

Kilokalorien	:	328		Kilojoule	:	1376
Eiweiß	:	18	g	Ballaststoffe	:	14 g
Fett	:	6	g	Cholesterin	:	7 mg
Kohlenhydrate	:	49	g			