



Gemüse-Couscous mit Minze-Joghurt

Zutaten

- 150 g rote Paprikaschote(n)
- 200 g Karotten
- 200 g Zucchini
- 250 g Aubergine
- 100 g rote Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 1 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 1 EL Butter
- etwas Pfeffer schwarz
- 400 ml Wasser
- 3,5 TL MAGGI Gemüse Brühe
- etwas Kurkuma (gemahlen)
- etwas Kreuzkümmel (gemahlen)
- 200 g Couscous
- 250 g Naturjoghurt (3,5% Fett)
- 2 EL Minzeblättchen (gehackt)
- 1 TL Zitronenschale (abgerieben)
- etwas Cayennepfeffer

Zubereitung

1. Paprikaschote waschen, Kerne und weiße Innenhäute entfernen und in Streifen (2 cm lang) schneiden. Karotten putzen, waschen, schälen, vierteln und in Streifen (2 cm lang) schneiden. Zucchini und Aubergine putzen, waschen und in Würfel (1 cm x 1 cm) schneiden. Zwiebel schälen und in dünne Spalten schneiden. Knoblauchzehen schälen und in dünne Scheiben schneiden.
2. In einer Pfanne THOMY Reines Sonnenblumenöl und Butter heiß werden lassen. Erst die Zwiebel, dann Knoblauch und das restliche Gemüse nach und nach andünsten. Mit Pfeffer würzen. Bei mittlerer Wärmezufuhr zugedeckt ca. 5 Min. weiterdünsten.
3. Wasser zugießen. MAGGI Gemüse Brühe zugeben und gut unterrühren. Kurkuma und Kreuzkümmel einrühren und zum Kochen bringen. Couscous unterrühren, den Herd ausschalten, die Pfanne mit einem Glasdeckel abdecken und ca. 5 Min. quellen lassen.
4. In einem Schälchen Naturjoghurt mit Minzeblättchen, Zitronenschale und Cayennepfeffer verrühren und zum Gemüse-Couscous servieren.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	19 g
Energie	202 kcal
Fett	10 g
Protein	7 g

🕒 35 Minuten

⊕ 4 Portionen