



Lebendiges Land
Ökologische Produkte

Rezept der Woche KW22 | 2020

Zucchini Pilze mit Couscous

Zutaten

- 200g Zucchini
- 200g Champignons
- 4 Frühlingszwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 300g Couscous
- 2EL Rapsöl
- 400ml Gemüsebrühe
- 2EL Zitronensaft
- 1TL Currypulver
- Salz
- Pfeffer
- Petersilie

Zubereitung

Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Zucchini waschen, längs halbieren und in feine Scheiben schneiden. Pilze putzen und halbieren.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Zucchini, Pilze und Frühlingszwiebeln zu-geben und unter gelegentlichem Rühren 5–6 Minuten braten. Mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Curry würzen. Couscous in eine Schüssel geben, mit heißer Gemüsebrühe übergießen und ca. 10 Minuten quellen lassen. Inzwischen die Petersilie klein schneiden

Couscous mit einer Gabel auflockern. Das Gemüse untermischen und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Gemüse Couscous in Schälchen anrichten und mit Petersilie garnieren.