

GU KÜCHENRATGEBER

# 15-Minuten- Single-Küche

IRA KÖNIG



**GU**

2 Stiele Dill waschen, abzupfen und hacken. Alles vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken, abkühlen lassen.  
2 EL gesalzene, geröstete Erdnüsse hacken und darüberstreuen. Dazu schmecken Hackbällchen (Kühlregal).

# Gemüse

Herrlich aromatisch und knackig - so soll Gemüse schmecken! Und gesund soll es auch sein. Alles kein Problem, denn bei diesen Gerichten wird Gemüse nur kurz gegart, so bleiben Geschmack und Vitamine bestens in Form!



# Gemüsepfanne mit Couscous

50 g Instant-Couscous

Salz

Pfeffer

- 1 kleine rote Paprikaschote
- 1 kleiner Zucchini
- 1 EL Olivenöl
- 1 kleine Zwiebel
- 1/2 TL getrocknete ital. Kräuter
- 50 g Schafkäse

Für 1 Person



15 Min. Zubereitung

Pro Portion ca. 425 kcal, 17 g EW, 21 g F, 42 g KH

**1** 200 ml Wasser aufkochen. Den Couscous mit 1 Msp. Salz in einer Schüssel vermengen und mit 100 ml Wasser übergießen. Quellen lassen.

**2** Gemüse putzen und waschen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Paprika in dünne

Streifen, Zucchini in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und würfeln. Alles im Öl unter Wenden kräftig anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Kräutern würzen. 100 ml Wasser dazugeben, aufkochen und bei mittlerer Hitze 5 Min. kochen.

**3** Couscous mit einer Gabel auflockern und unter das Gemüse heben. Gemüsepfanne salzen, pfeffern und anrichten. Schafkäse darüberbröckeln. Dazu schmeckt cremig gerührter Joghurt.

## VARIANTE

Statt Schafkäse schmeckt auch geriebener Parmesan oder milder Gouda.

## TIPP

Schmeckt auch kalt als Mittagssnack fürs