

# Pikante Couscous-Pfanne

## ZUTATEN

### FÜR DIE COUSCOUS-PFANNE

- 2 Zucchini
- 2 Paprika
- 3 Tomaten
- 1 große Zwiebel
- 1 Chilischote
- 2 Zehen Knoblauch
- 2 Pck. Fetakäse
- 1-2 Eier
- 100 ml Couscous
- ca. 2 EL Gemüsebrühe
- ca. 2 EL mediterrane Gewürze, z. B. Pizzagewürzmischung
- 1 - 2 EL Tomatenmark
- Öl zum Anbraten
- Paniermehl

### FÜR DEN SALAT

- 1 Zwiebel
- grüner Blattsalat
- weißer Balsamicoessig
- Olivenöl
- Salz und Zucker



## DANIEL RIEß

Software-Entwicklung

## ANGABEN

Arbeitszeit	ca. 45 Min.
Schwierigkeitsgrad	einfach
Portionen	4



# Pikante Couscous-Pfanne

## ZUBEREITUNG

- Zucchini, Paprika und Tomaten in mundgerechte Stücke und Zwiebeln in kleine Würfel schneiden. Öl in eine Pfanne geben und das Gemüse darin anbraten.
- Noch während das Gemüse knackig ist, Salz und den zerdrückten Knoblauch hinzugeben und 5-10 Minuten scharf anbraten.
- Anschließend 200 ml Wasser hinzugeben und kurz aufkochen lassen. Dabei Gemüsebrühe, mediterrane Gewürze und Tomatenmark hinzugeben und abschmecken.
- Couscous untermischen, Herd ausschalten und auf warmer Herdplatte ca. 10 min quellen lassen, dabei wiederholt umrühren.
- Paniermehl mit Chiliflocken mischen und in eine Schüssel geben. Eier in einer Schüssel verquirlen.
- Fetakäse senkrecht zur langen Seite in 5 - 6 gleich große Stücke schneiden. Zuerst in den verquirlten Eiern und anschließend in Paniermehl wälzen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Feta-Sticks darin goldbraun anbraten.
- Als Salatbeilage eignet sich ein grüner Blattsalat mit Zwiebeln und süß-saurem Dressing (weißer Balsamicoessig, Olivenöl, Salz, Zucker).



## DANIEL RIEß

Software-Entwicklung

## ANGABEN

Arbeitszeit	ca. 45 Min.
Schwierigkeitsgrad	einfach
Portionen	4

