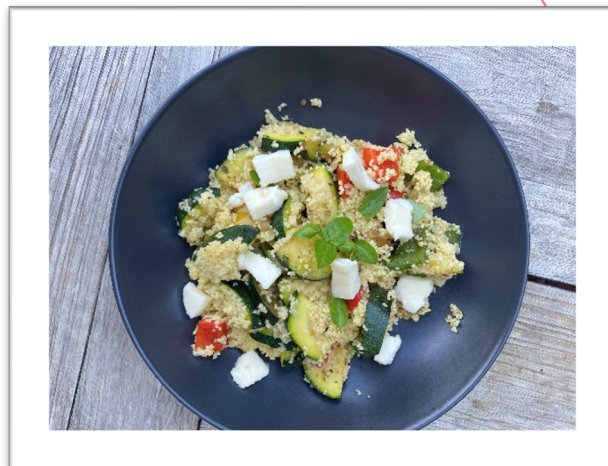


KOCH REZEPT

DES MONATS

Juli 2026

Sommerliche Couscouspfanne



Deine Zutaten

- 300 g Vollkorn Couscous
- 1 Zwiebel
- 1 Paprika rot
- 1 Paprika gelb
- 1 Zucchini
- 150 g Mozzarella
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- Basilikum

Die Zubereitung

Vollkorn Couscous nach Packungsanleitung zubereiten und einen Esslöffel Olivenöl untermengen.

Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Paprika und Zucchini waschen und in kleine Stücke schneiden. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und Zwiebel sowie Knoblauch darin anbraten. Paprika und Zucchini hinzufügen und ca. 4-5 Minuten dünsten. Anschließend mit dem Couscous vermengen und mit Gewürzen abschmecken. Nach Belieben mit etwas Zitronensaft beträufeln.

Mozzarella in Würfel schneiden und darüber verteilen. Mit frischem Basilikum garnieren.

Gut zu wissen:

Vollkorn Couscous liefert viele Ballaststoffe, die sich positiv auf die Verdauung auswirken.



Rezept für 4 Portionen:

pro Portion 422 kcal/ 18,1 g
EW/11,9 g Fett/ 60,2 g KH = ca.
6 KE

Gutes Gelingen!

Johanna Fuchs

Diätologin | PVE Böhheimkirchen