

Linsen-Couscous Gemüse Pfanne



Zutaten

- 250 g Zwicky Linsen Couscous glutenfrei
- 400 ml Gemüsebouillon
- 100 g getrocknete Datteln oder Aprikosen
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 4 EL Olivenöl
- 200 g Karotten
- 100 g Brokkoli
- Salz, Pfeffer, Curry
- 200 g Feta

**3-4 Portionen/30 Minuten aktiv
Gesamt 40 Minuten**

Zubereitung

1. 300 ml Bouillon aufkochen, Couscous hinzufügen, mischen und 15 Minuten quellen lassen.
2. Datteln und Aprikosen fein hacken – zur Seite stellen.
3. Zwiebeln und Knoblauch fein hacken und mit etwas Olivenöl in einer grossen Pfanne oder Wok andünsten.
4. Karotten, Brokkoli klein schneiden und dazugeben. Ca. 100 ml Gemüsebouillon dazugeben und ca. 5- 10 Minuten dünsten. Vorgegarten Couscous, Datteln oder Aprikosen und Feta-Stückchen anschliessend hinzufügen und ebenfalls nochmals 5-10 Minuten mitdünsten. Anrichten und servieren.

Zwicky wünscht en Guete!