



Bunte Couscous-Gemüse-Pfanne mit Passionsfruchtdip und Rosinen



Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Salz	
Zucker	
Öl	2 EL
Rosinen	50 g
Petersilie, frisch	15 g
Blattspinat	300 g
Karotten	2 St.
Passionsfrucht	2 St.
Joghurt, natur	150 g
Honig	1 TL
Zuckerschoten	150 g
Couscous	300 g
Pfeffer, schwarz gemahlen	

Zubereitung

1. In einem Topf ca. 2 l Salzwasser mit 1 Prise Zucker auf hoher Stufe zum Kochen bringen. In einer Pfanne 1 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Rosinen darin ca. 2–3 Min. karamellisieren. Danach auf dem Teller beiseitestellen und die Pfanne säubern.
2. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Spinat waschen, trocken schleudern und grob hacken. Karotten waschen, schälen, Enden entfernen und in dünne Scheiben schneiden. Passionsfrüchte halbieren und das Innere mit einem Teelöffel in eine Schüssel kratzen. Das Fruchtfleisch mit Joghurt, 1 TL Honig und 1 Prise Salz verrühren.
3. Karottenscheiben im kochenden Salzwasser ca. 5 Min. garen. Zuckerschoten waschen, in dünne Streifen schneiden und die letzte Minute zusammen mit den Karotten garen.
4. Das Gemüse abgießen, dabei 350 ml Kochwasser auffangen. Das aufgefangene Kochwasser im Topf erneut aufkochen, Couscous zugeben, Topf beiseitestellen und ca. 10 Min. zugedeckt quellen lassen.
5. In der Pfanne 1 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen. Inzwischen Couscous abgießen. Karottenscheiben und Zuckerschotenstreifen in der Pfanne ca. 2 Min. braten. Couscous, Petersilie und Spinat dazugeben, verrühren und kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Couscous-Gemüse-Pfanne auf Tellern anrichten und einen großen Klecks Passionsfruchtdip dazugeben. Rosinen darüberstreuen und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	452 kcal
Kohlenhydrate	80 g
Eiweiß	19 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	7 g