



Couscous mit gebratenem Romana und Knoblauch-Creme



 Dauer
25 min.

 Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Gemüsebrühe	300 ml
Couscous	200 g
Knoblauchzehen	2 St.
Mini Romana	4 St.
Orangen	1 St.
Öl	3 EL
Griechischer Joghurt	150 g
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Zucker	
Olivenöl	2 EL
Ras el Hanout Gewürz	

Zubereitung

Gemüsebrühe ggf. anrühren, erhitzen und Couscous in einer Schüssel mit warmer Gemüsebrühe übergießen. Abdecken und ca. 10 Min. quellen lassen.

Knoblauch schälen und fein hacken. Salat waschen, Enden abschneiden und längs vierteln, sodass er noch am Strunk zusammenhängt. Orange waschen, ca. 1 TL Schale abreiben, halbieren und Saft auspressen.

In einer Pfanne 1 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Knoblauch darin ca. 1 Min. anbraten. In einer Schüssel Knoblauch mit Joghurt, Orangenschale, 1 TL Orangensaft, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren und abschmecken. Pfanne nicht säubern.

Pfanne erneut auf mittlerer Stufe mit 2 EL Öl erhitzen und Salat darin ca. 3 Min. anbraten. Mit 4 EL Orangensaft ablöschen, salzen, pfeffern, Pfanne vom Herd nehmen und zugedeckt beiseitestellen.

Couscous mit einer Gabel auflockern und mit Olivenöl, Ras el Hanout, Salz und Pfeffer würzen. Mit gebratenem Romana-Salat und Knoblauch-Creme auf Tellern verteilt servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	393 kcal		
Kohlenhydrate	49 g	Ballaststoffe	4 g
Eiweiß	13 g	Fette	16 g