Couscous mit gebratenem Romana und Knoblauch-Creme



Zeit gesamt
25min

Zubereitungszeit
25min

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
Raz el Hanout Gewürz	

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Schüssel, kleiner Topf, große Pfanne mit Deckel, feine Reibe, Frischhaltefolie

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

2. 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.

3. 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.

4. 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.

5. 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	346 kcal
Kohlenhydrate	48 g
Eiweiß	13 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	11 g