Wurst-Gyros mit Pfannengemüse und fruchtigem Couscous

Zeit gesamt 35min

Zubereitungszeit 35min

Schwierigkeit Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Spitzpaprika	2 St.
Zucchini	2 St.
Karotten	4 St.
Pastinaken	2 St.
Zwiebeln, gelb	2 St.
Gemüsebrühe	600 ml
Wildpreiselbeeren	1 EL
Öl	5 EL
Couscous	225 g
Rostbratwürste	8 St.
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Petersilie, frisch	50 g
Bio Limetten	1 St.
Joghurt, natur	150 g
Honig	1 EL

Zubereitung

Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlerer Topf mit Deckel, große Pfanne

1. Spitzpaprika und Zucchini waschen, Strunk bzw. Enden entfernen, längs halbieren und quer in Stücke schneiden. Karotten und Pastinaken waschen, schälen und in feine Scheiben schneiden. Zwiebeln halbieren, schälen und längs ebenfalls in feine Scheiben schneiden.

2. In einem Topf Gemüsebrühe ggf. anrühren und aufkochen. Preiselbeeren, 1 EL Öl und Couscous hinzufügen. Topf vom Herd nehmen und zugedeckt zur Seite stellen. Bratwürste diagonal in feine Scheiben schneiden.

3. In einer Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und geschnittenes Gemüse darin ca. 3 Min. scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf mittlerer Stufe weitere ca. 8–10 Min. zugedeckt garen.

4. In einer Pfanne 2 EL Öl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und Zwiebeln und Bratwurst ca. 3 Min. rundherum anbraten und auf mittlerer Stufe unter mehrmaligem Rühren ca. 6 Min. goldbraun rösten.

5. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Limette waschen, halbieren und Saft auspressen. In einer Schüssel Joghurt mit der Hälfte Petersilie, Honig und 1 EL Limettensaft verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

6. Couscous ggf. mit Salz und Pfeffer abschmecken, übrige Petersilie unterrühren und auf Tellern verteilen. Wurst-Gyros und Pfannengemüse daneben anrichten und mit dem Joghurtdip servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	1108 kcal
Kohlenhydrate	97 g
Eiweiß	44 g
Ballaststoffe	15 g
Fette	64 g