



## Rezept der Woche

Mehr Rezepte findest Du in den figurscout Kochbüchern oder in Deinem persönlichen Figurplan

### VEGAN - 1 PORTION

## COUSCOUS MIT BROKKOLI UND STANGENSELLERIE

### ZUBEREITUNG

1. Couscous nach Packungsanleitung zubereiten.
2. Tomaten und Stangensellerie in Scheiben schneiden.
3. Brokkoli in Röschen teilen.
4. In einer beschichteten Pfanne das Öl erhitzen und das Gemüse 5 Minuten anbraten. Mit der Gemüsebrühe und dem Balsamico ablöschen, den Couscous hinzufügen, noch ca. 2 Minuten köcheln lassen und nach Geschmack mit Salz, Pfeffer, Thymian und Kurkuma würzen.
5. Das Pfannengemüse anrichten und mit einem Thymianzweig garniert servieren.

### ZUTATEN

150 g Brokkoli
150 g Tomaten
100 g Stangensellerie
60 g Couscous
1 EL Öl
50 ml Gemüsebrühe
1 EL Balsamico, hell
Salz
Pfeffer
Kurkuma
Thymian



417  
Kalorien



54g  
Kohlenhydrate



15g  
Eiweiß



12g  
Fett



13g  
Ballaststoffe