



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