



Couscous Gemüse Pfanne

🕒 15–20 Min   

Zubereitung

- 1 Im ersten Schritt die Karotte in Scheiben und die Frühlingszwiebel in Ringe schneiden. Anschließend die Zucchini in Scheiben schneiden und diese dann vierteln.
- 2 Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse anbraten.
- 3 Jetzt das Gemüse mit Tandoori und der Kotányi Quick & Easy Gewürzzubereitung würzen und kurz mitrösten. Danach die Tomaten zugeben und kurz aufkochen lassen.
- 4 Nun den Couscous unter den Gemüse-Mix rühren, sodass dieser mit Flüssigkeit bedeckt ist und für etwa 5 Minuten auf ausgeschalteter Herdplatte quellen lassen.
- 5 Abschließend den Feta zerbröckeln und über den Couscous verteilen.

Zutaten für 2 Portionen

♦ = Kotányi Produkte

150 g	Couscous
1 Stk.	Zucchini, klein
1 Stk.	Karotte
2 Stk.	Frühlingszwiebel
100 g	Feta
1 Dose	Gehackte Tomaten (ca. 400 g)
2 EL	Olivenöl
2 EL	♦ Couscous Gemüse Pfanne
1 EL	♦ Tandoori

