



Cous Cous mit Kurkuma und buntem, mediterranem Schmorgemüse

- **Küche:** Mediterran
- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 10m
- **Zubereitungszeit:** 15m
- **Fertig in** 25m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '25', 'cook_time' : '15m', 'prep_time' : '10m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Fleischlos, bunt, herzhaft, für jeden Tag, preiswert, schnell gemacht

Zutaten

- 150 g Cous Cous
- 250 g Cocktailtomaten, gewaschen, ohne Blüte
- 100 ml Olivenöl
- 2 Zucchini, gewaschen, geputzt in 5 mm dicken Scheiben
- 1 Aubergine, gewaschen, geputzt in 5 mm dicken Scheiben
- 1 Paprikaschote, gelb, geputzt, vom Innenleben befreit, gesechelt
- 1 Paprikaschote, rot, geputzt, vom Innenleben befreit, gesechelt
- 2 Thymianzweige, gezupft, grob gehackt
- 1 Rosmarinzweig, gezupft, grob gehackt
- Knoblauchsatz, Pfeffer, 1 Tl Kurkuma

Zubereitungsart

Schritt1

Den Cous Cous zunächst mit dem Kurkuma, Salz und Pfeffer mischen und mit 200 ml kochendem Wasser übergießen.

Schritt2

Ca. 5 min. quellen lassen und mit 2 El Olivenöl auflockern.

Schritt3

Die vorbereiteten Zucchini und Auberginen waschen, putzen und in

Schritt4

5 mm dicke Scheiben schneiden. Mit Salz bestreuen und 10 min. durchziehen lassen.

Schritt5

Mit Küchenkrepp trocken tupfen und in heißem Olivenöl von beiden Seiten, nacheinander anbraten, Farbe nehmen lassen, ebenso den gelben und roten Paprika

Schritt6

Den gezupften, gehackten Thymian und Rosmarin dazu geben, unterschwenken.

Schritt7

In die gleiche Pfanne die Kirschtomaten geben, mit Knoblauchsatz und Pfeffer würzen, 2 - 3 min. anbraten.

Schritt8

Anrichtevorschlag:

Schritt9

Zunächst das Cous Cous auf vorgewärmten Tellern anrichten, verteilen und darüber abwechselnd, nach dem Farbenspiel, die Auberginen, Zucchini und Paprika placierten, darüber die Coktailtomaten setzen.

Rezeptart: Partyrezepte, Vegan, Vegetarisch **Tags:** couscous, fleischlos, kurkuma, schmorgemüse

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/cous-cous-mit-kurkuma-und-buntem-mediterranem-schmorgemuese/>