

Tomaten - Couscous mit Feta



- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 4 - 5
- **Vorbereitungszeit:** 0m
- **Zubereitungszeit:** 0m
- **Fertig in** 0m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '0', 'cook_time' : '0m', 'prep_time' : '0m', 'servings' : '4 - 5', 'yield' : " } });
```

Das allseits beliebte **Couscous** ist nicht nur Trend-Produkt, sondern auch ausgesprochen vielseitig lecker zuzubereiten - und besonders gesund ist es auch! Das ursprünglich aus der nordafrikanischen und orientalischen Küche stammende Couscous gilt in den dazugehörigen Ländern als Grundnahrungsmittel und hat einen ähnlichen Stellenwert wie hierzulande Kartoffeln, Reis und Pasta. Couscous sollte somit jeder einmal gekocht haben, der die nordafrikanische und orientalische Küche kennenlernen möchte. Außerdem ist es ideal für Ernährungs-Enthusiasten: Mit **wenig Fett und nur etwa 112 Kcal** pro 100 g ist es eine gute Vitaminquelle und enthält Mineralien wie Kalzium, Kalium und Zink. Petersilie, Minze und Knoblauch sorgen bei dem Rezept für den gesunden Pfiff! Dieses Rezept ist vegetarisch, schnell zubereitet und eine gesunde Köstlichkeit!

Zutaten

- 400 Gramm Couscous, mit 600 ml kochendem Wasser übergossen
- 800 g Kirschtomaten ohne Blüte, halbiert
- 2 Zwiebeln, gewürfelt
- 1 - 2 Knoblauchzehen, fein gewürfelt
- 2 Tl Tomatenmark
- 3 - 4 El Olivenöl

- 1 El gehackte Petersilie
- 1 Tl frische, gehackte Minze
- Salz, Pfeffer aus der Mühle, 1 Prise Zucker

Zubereitungsart

Schritt1

Zunächst den Couscous quellen lassen, dann mit einer Gabel auflockern.

Schritt2

Die Zwiebeln mit dem Knoblauch in Olivenöl anschwitze. Tomatenmark mit angehen lassen und die Tomaten dazu geben. Salzen, pfeffern und mit einer Prise Zucker würzen, 5 min. miteinander schmoren lassen.

Schritt3

Couscous und die Kräuter unter heben. Anrichten und gebröseltem Feta Käse unterheben und bestreuen, ev. etwas pfeffern.

Rezeptart: Gemüsegerichte, Kleine Gerichte, Schnelle Rezepte, Vegetarisch

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/tomaten-couscous-feta/>