# Rezeptempfehlungen

## Couscous oder Bulgur aus der Pfanne

Die gesunde Couscous Pfanne schmeckt der ganzen Familie. Ein Rezept für einen sommerlichen Tag.
Für 4 Personen
Ca. 30 min. Gesamtzeit
Ca. 20 min. Zubereitungszeit
Ca. 10 min. Kochzeit

**1.** Den Couscous oder Bulgur nach Packungseinleitung zubereiten. Tipp: Anstatt heißem Wasser heiße Brühe verwenden, dann wird es etwas würziger.
**2.** Jetzt den Schafskäse in Würfel schneiden oder einfach zerbröseln. Das Gemüse in Würfel schneiden (nicht zu klein).
**3.** Wenn der Couscous/ Bulgur durchgezogen ist: Olivenöl erhitzen, die klein gewürfelte Zwiebel und den klein gewürfelten Knoblauch andünsten.
**4.** Jetzt kommen Paprika und Zucchini für 2 Minuten dazu.
**5.** Den Couscous/ Bulgur mit in die Pfanne geben und gut durchrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
**6.** Die Tomaten und Schafskäse unterheben und höchstens 5 Minuten bei geringer Hitze ziehen lassen.
**7.** Mit Lauchzwiebeln und Schnittlauch dekorieren und anschließend servieren.

Die Zutaten können natürlich variieren. Wir haben absichtlich etwas weniger Couscous/ Bulgur und dafür mehr Gemüse verwendet.

## Zutaten:

- 200g Couscous oder Bulgur
- 360g Schafskäse
- 1 Stck. Zucchini mittlere Größe
- ca. 20 Stck. Cocktailtomaten
- 0,5 Stck. Zwiebel mittlere Größe
- 2 Stck. Paprika, gelb und klein
- 2 Stck. Knoblauchzehe
- Etwas Lauchzwiebeln und Schnittlauch
- Je 1 Prise Salz und Pfeffer
- Etwas Olivenöl

**Ellenberg's Kartoffelvielfalt GmbH & Co. KG - Ebstorfer Str. 1 - 29576 Barum - Tel. 05806 / 304 - Fax 05806 / 1250**
**eMail: info@kartoffelvielfalt.de - Web: www.kartoffelvielfalt.de**