

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

<http://www.gesunde-rezepte.de>

Couscous

220 g Couscous
600 cm³ Gemüsebrühe

in
einrühren und unter Rühren
einige Minuten aufkochen
lassen.
- 10 Min. ausquellen lassen -
Folgende Zutaten hinzufügen:

220 g Netto rote, grüne u. Gelbe
Paprika
160 g Netto Gurken
190 g Netto Zucchini

alles klein gewürfelt.

etwas Apfelessig
2 El Rapsöl
Paprika edelsüß
Pfeffer weiß
etwas Ras el Hanout

Abschmecken mit:

Gesamt: 1047,3 kcal : 4 = 262 kcal
 : 5 = 209 kcal
 : 6 = 175 kcal

Dazu: gebratene Kürbisscheiben (Butter-Nut-Kürbis)

oder:

gegrillter Halloumi (halbfester Schnittkäse aus Kuh-, Ziegen- u.
Schafmilch)