




Couscous Gemüse Pfanne.



 **10 Min.**
Vorbereitung

 **20 Min.**
Gesamtzeit

 **einfach**
Aufwand

Nährwerte pro Portion: 356 kcal | 10 g Eiweiß | 8 g Fett | 56 g Kohlenhydrate

Zutaten für 4 Portionen:

- ml **Gemüsebrühe (z.B. Naturgut)**
- ml **Kokosmilch (z.B. Naturgut)**
- EL **Currypulver**
- Salz**
- g **Couscous (z.B. Naturgut)**
- g **TK Asia Pfannengemüse**
- EL **Pflanzenöl**
- EL **Sweet Chili Soße (z.B. Taste of Asia)**
- Frühlingszwiebeln**

Zubereitung:

- 1** Für den Couscous die Brühe mit der Kokosmilch, Curry und Salz in einem Topf aufkochen.
- 2** Von der heißen Herdplatte ziehen, den Couscous einrühren und abgedeckt ca. 10 Minuten quellen lassen.
- 3** Das Gemüse in einer heißen Pfanne 10 Min. mit Pflanzenöl anbraten. Mit Sweet Chili Soße würzen.
- 4** Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden.
- 5** Beides zusammen in Schalen verteilen und mit Frühlingszwiebeln servieren.