

Spinat Couscous Pfanne

Hallo!
Ja, es gibt heute schon wieder ein Couscous Rezept. Ich habe
ja, letztes Mal schon gesagt, dass Couscous bei uns momentan
schmeckt und ich freue mich, dass es den Kindern so
schmeckt. Wenn den Kindern etwas schmeckt, kann es leicht
überhaupt, wenn es etwas gesundes ist.



Spinat Couscous Pfanne

Zutaten

(für 2 Personen)

1/2 Tasse Couscous

150 g Spinat

3 Karotten

1 kleine Zwiebel

60 g Schafskäse

Öl

Currypaste

Salz, Pfeffer

1 EL Öl in einem Topf erhitzen, Couscous zugeben und ein paar Minuten prosten. Mit 1 Tasse heißem Wasser aufgießen, mit Salz und Pfeffer würzen, Wasser aufkochen lassen, danach dreifach lassen, ausschalten und Couscous für ca. 5 Minuten quellen lassen. Zwiebel klein schneiden, 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel ca. 5 Minuten braten. Dann Spinat zugeben und zusammenfallen lassen. Couscous unter Rühren zugeben und mit Pfeffer würzen. Currypaste mit Wasser anrühren und zugeben. Schafskäse in Stücke zerteilen und darüber streuen.



Wer nicht gerne scharf ist, kann die Currypaste auch weglassen bzw. weniger nehmen. Aus demselben Grund können auch weniger Knoblauch und Chili hinzugeben. Im Video sind die anderen Zutaten aufgelistet. Wir freuen uns, wenn Ihr uns heute um 14:00 Uhr auf Instagram oder Facebook folgt. Wir sind auf der Suche nach neuen Lesern und hoffen, dass wir heute mit Euch dort treffen!