

Couscous-Pfanne

25 Minuten



Vegi



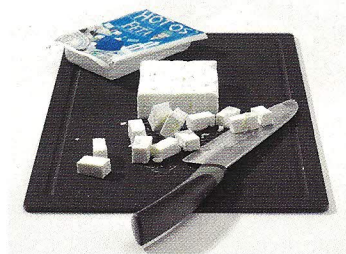
Kochanleitung



1
Couscous und **Curry** mit siedendem **Wasser** übergiessen, zugedeckt ca. 5 Min. quellen lassen. Mit einer Gabel lockern.



2
Mairübe in Würfeli schneiden, **Blätter** in Stücke schneiden, beiseite stellen. **Rüebli** grob reiben. **Butter** warm werden lassen, Rübe und Rüebli andämpfen, **Wasser** dazugießen, zugedeckt ca. 3 Min. köcheln.



3
Feta in Würfel schneiden, mit dem Couscous und den beiseite gestellten Mairübenblättern daruntermischen, würzen.

Zutaten

300 g Couscous
1 Esslöffel Curry
3½ dl Wasser, siedend
300 g Mairübe oder Kohlrabi mit wenig Grün
2 Rüebli
1 Esslöffel Butter
2 dl Wasser
200 g Feta
¾ Teelöffel Salz
wenig Pfeffer

Pro Person: 14 g Fett, 19 g Eiweiss,
64 g Kohlenhydrate, 1920 kJ (459 kcal)