Couscous-Gemüse-Bowl mit Kohl, Quark und Kräutern

Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Weißkohl	400 g
Öl	1 EL
Chili, gemahlen	
Zucker	
Wasser	100 ml
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Bio Limetten	1 St.
Quark 40 % Fett i.Tr.	250 g
Olivenöl	2 EL
Cherrytomaten	500 g
Gemüsebrühe	450 ml
Rosmarin, frisch	5 g
Couscous	300 g
Buschbohnen	500 g
Basilikum, frisch	30 g
Petersilie, frisch	30 g

Zubereitung

Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlerer Topf, großer Topf, Sieb

1. Kohl waschen, Strunk entfernen und die Blätter in ca. 0,3 cm dünne Streifen schneiden. 1 EL Öl in einem Topf auf mittlerer Stufe erhitzen und Kohl mit Chili und Zucker ca. 3 Min. dünsten. Danach mit Wasser ablöschen, salzen, pfeffern und ca. 10 Min. auf mittlerer Stufe garen. Dabei gelegentlich umrühren.

2. Limette waschen, halbieren und den Saft auspressen. Quark in einer Schüssel mit Limettensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen und abschmecken. Tomaten waschen und halbieren. In einem Topf Brühe ggf. anrühren und erhitzen. In einem weiteren Topf ca. 1 l Salzwasser aufkochen.

3. Rosmarin waschen und trocken schütteln. Topf mit der Brühe vom Herd nehmen, Couscous, Rosmarinzweig und 2 TL Limettensaft hineingeben und ca. 10 Min. zugedeckt quellen lassen. Bohnen waschen, die Enden entfernen und dritteln. Bohnen im kochenden Salzwasser ca. 4–5 Min. garen und danach abgießen.

4. Basilikum und Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blätter von den Stielen zupfen und grob hacken. Kräuter mit Bohnen, Tomaten und 1 EL Olivenöl im Topf vermengen. Weißkohl mit Salz und Pfeffer abschmecken. Rosmarin aus dem Couscous nehmen und ebenfalls mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5. Kohl auf Schüsseln aufteilen. Couscous und Tomaten-Bohnen-Gemüse darauf geben und mit Quark garniert servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	470 kcal
Kohlenhydrate	83 g
Eiweiß	22 g
Ballaststoffe	11 g
Fette	8 g