



## Rezept der Woche

Mehr Rezepte findest Du in den figurscout Kochbüchern oder in Deinem persönlichen Figurplan

## COUSCOUS MIT KRABBen, GRANATAPFEL & MANDELN

### ZUBEREITUNG

1. Couscous nach Packungsanleitung zubereiten.
2. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Lauchzwiebel waschen und in Ringe scheiden. Knoblauch und Zwiebel abziehen und fein hacken.
3. Die Hälfte des Öls in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel- und Knoblauchwürfel 2 Minuten anbraten. Die Champignonscheiben und Lauchzwiebelringe hinzugeben, weitere 3 Minuten braten und dann zum Couscous geben.
4. Die andere Hälfte des Öls in der Pfanne erhitzen und die Krabben ca. 5 Minuten unter Wenden braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und zum Couscous geben.
5. Couscous mit Salz, Pfeffer, Kurkuma, Chili, Kreuzkümmel und Zitronensaft abschmecken, die Mandeln und Granatapfelkerne unterheben und servieren.

### ZUTATEN

50 g Krabben, küchenfertig

100 g Champignons

60 g Couscous

0,25 Granatapfel

1 Lauchzwiebel

0,5 Zwiebel

0,5 Knoblauchzehe

1 TL Mandeln, gehackt

1 TL Zitronensaft

2 TL Rapsöl

Salz & Pfeffer

Kreuzkümmel

Kurkuma

Chili



430  
Kalorien



49 g  
Kohlenhydrate



20 g  
Eiweiß



14 g  
Fett



8 g  
Ballaststoffe