



Gebratener Blumenkohl mit grünen Bohnen

figur^oscout

ZUBEREITUNG

1. Den Couscous nach Anleitung zubereiten.
2. Den Blumenkohl ca. 15 Minuten im Salzwasser bissfest kochen. Anschließend herausnehmen und in dicke Scheiben schneiden.
3. In der Zwischenzeit die Bohnen in einem Sieb abspülen und abtropfen lassen. Die Tomaten vierteln. Die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden.
4. Die Hälfte vom Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelringe ca. 1 Minute andünsten. Dann die Tomatenviertel, Bohnen, das Ajvar und den Zitronensaft dazugeben und weitere 5 Minuten braten. Nach Belieben mit Salz, Pfeffer, Thymian und Creme Balsamico abschmecken. Danach das Gemüse herausnehmen und warm stellen.
5. Das restliche Öl in der gleichen Pfanne erhitzen und die Blumenkohlscheiben bei mittlerer Hitze ca. 3-4 Minuten von jeder Seite gold-gelb braten.
6. Das Gemüse mit dem Blumenkohl und Couscous anrichten und servieren.

ZUTATEN FÜR 1 PORTION

300 g Blumenkohl
8 Kirschtomaten
200 g Grüne Bohnen
2 Frühlingszwiebeln
2 TL Öl
60 g Couscous
1 TL Ajvar
1 TL Zitronensaft
Salz
Pfeffer
Thymian
Creme Balsamico



489
Kalorien



64g
Kohlenhydrate



21g
Eiweiß



11g
Fett



19g
Ballaststoffe