

Couscous-Zucchini



EINKAUFSZETTEL

- 4 Zucchini
- 1 Tasse Couscous
- Olivenöl

Verfeinerung:

- Karotten
- Kichererbsen
- Tomaten
- Mozzarella
- Feta
- Basilikum, Koriander, Petersilie
- Paprika

ZUBEREITUNG

1. Couscous nach Packungsangaben kochen.
2. Zucchini halbieren, mit einem Teelöffel aushöhlen und von beiden Seiten in einer Pfanne anbraten.
3. Weiteres Gemüse nach Wahl klein schneiden und mit dem Couscous zu einem Salat vermengen.
4. Den Salat mit Salz, Pfeffer und Gewürzen abschmecken.
5. Zucchini mit dem Couscous-Salat füllen und nach Belieben mit Mozzarella oder Feta bestreuen.

