

Grünkohl-Couscous-Pfanne

Zutaten für 4 Pers. Zubereitungszeit ca. 35 Min.

300 g Couscous	Den Couscous kalt abbrausen und nach Packungsanleitung in Salzwasser garen.
Salz	
450 g Grünkohl	Den Grünkohl waschen und leicht trocken schütteln. Die dicken Blattrippen entfernen und die Blätter in kochendem Salzwasser ca. 2 Minuten blanchieren. Danach gut abtropfen lassen und anschließend grob hacken.
300 g rote Paprika	Die Paprika waschen, entkernen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden.
80 g Zwiebeln	Die Zwiebeln und
3 Knoblauchzehen	den Knoblauch schälen und ebenfalls in feine Würfel schneiden.
½ Chilischote	Die Chilischote waschen und fein hacken.
2 EL Öl	Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch, Chili und Paprika ca. 3 min bei mittlerer Hitze anbraten. Den Grünkohl zugeben und weitere 5 Minuten braten.
180 g Feta	Den Feta mit einer Gabel grob zerdrücken. Den Couscous unter die Gemüsepfanne mischen und weitere 2 Minuten mit anbraten.
2 EL Zitronensaft	Zitronensaft
2 EL Olivenöl	und Olivenöl unterrühren und alles
Salz	mit Salz abschmecken.

Das Gericht portionieren und vor dem Servieren mit Feta bestreuen.