

## Mittagessen-Rezepte

### Couscous-Auflauf mit Feta\*\*

**VN** FÜR 2 PORTIONEN

1 TL Gemüsebrühe (Instant) • 80 g Couscous • 2 ½ EL Olivenöl • 200 g Kohlrabi • 1 Möhre • 150 g Knollensellerie • 4 Lauchzwiebeln • 100 g Feta (9 % Fett) • 2 cm Ingwer • 1 TL gem. Kreuzkümmel • Salz • Pfeffer • 120 ml Milch (1,5 % Fett) • 1 Ei (M) • je 4 Stiele Petersilie, Basilikum und Minze

1. Brühe in 160 ml Wasser aufkochen. Mit 1 TL Öl über den Couscous gießen und ca. 10 Minuten quellen lassen.
2. Kohlrabi, Möhre sowie Sellerie putzen, schälen und würfeln. Lauchzwiebeln putzen, waschen und klein schneiden. Feta zerbröseln. Ingwer schälen und fein hacken.
3. Vorbereitetes Gemüse im übrigen heißen Öl in einer Pfanne ca. 5 Minuten anbraten. Mit Ingwer, Kümmel, Salz und Pfeffer würzen. Mit Couscous in gefetteter Auflaufform verteilen. Milch mit Ei verquirlen, würzen und über Couscous-Mix gießen. Mit Feta bestreuen und im heißen Ofen (180 °C) 20–25 Minuten garen.
4. Kräuter abbrausen und fein hacken. Auflauf kurz abkühlen lassen und mit Kräutern bestreut servieren.

**KALORIEN:** ca. 475 pro Portion **NÄHRWERTANGABEN:** 25 g Eiweiß, 22 g Fett, 42 g Kohlenhydrate **ZUBEREITUNGSZEIT:** ca. 45 Minuten

