



COUSCOUS MIT HACKFLEISCH-KÜRBIS-RAGOUT

20 MIN.
AKTIV

20 MIN.
GESAMT

473 KCAL
PRO PERSON

① ohne Laktose | Fett: 13 g, Kohlenhydrate: 45 g, Eiweiss: 43 g pro Person

DAS BRAUCHTS FÜR 2 PERSONEN

Hackfleisch-Kürbis-Ragout

1 EL	Öl zum Braten
300 g	Hackfleisch (Rind)
200 g	Kürbis, in Würfeli
½ TL	Salz
1 ½ EL	Dukkah (Gewürzmischung)
2 dl	Wasser

Couscous

90 g	Couscous
1 ½ dl	Salzwasser, siedend

UND SO WIRDS GEMACHT

Hackfleisch-Kürbis-Ragout

Öl in einer Bratpfanne warm werden lassen. Fleisch ca. 2 Min. rührbraten, Kürbis ca. 4 Min. mitrührbraten, würzen. Wasser dazugießen, zugedeckt ca. 5 Min. köcheln.

Couscous

Couscous in eine Schüssel geben, Salzwasser darübergießen, zugedeckt ca. 5 Min. quellen lassen. Couscous mit einer Gabel lockern, zum Hackfleisch-Kürbis-Ragout servieren.

GUT ZU WISSEN



Das Rezept findest du hier wieder:

fooby.ch/de/rezepte/13790/