

Couscous-Pfanne (von Bettina Tietjen)

Zu Gast: Bettina Tietjen

Unterm Strich können wir festhalten, dass sich Jörg Thadeusz und Bettina Tietjen sehr lange kennen und sehr mögen. Allerdings gibt es ein Thema, bei dem die beiden sehr unterschiedliche Meinungen haben: Camping! Bettina Tietjen liebt Camping! Jörg Thadeusz würde wahrscheinlich eine Wurzelbehandlung beim Zahnarzt vorziehen.

Vorbereitung 30 Min. · Kochzeit 40 Min. · Gesamtzeit 70 Min. · 4 Portionen

Zutaten

Merguez
rote und gelbe Paprika
Zucchini
Zwiebeln
Knoblauch
Möhren
Tomaten
Champignons (und/oder andere Pilze)
Couscous (am besten den orientalisch gewürzten)
Butter
Olivenöl
Brühe
eventl. Raz el Hanout

Zubereitung

1. Merguez in kleine Stücke schneiden, in einem Wok oder einer größeren Pfanne in Olivenöl anbraten, beiseitestellen.
 2. Zwiebeln und Knoblauch anbraten, kleingeschnittenes Gemüse (zuerst Paprika und Möhren, dann Pilze und Zucchini, zuletzt Tomaten) dazu, würzen (gern auch mit Raz el Hanout), Merguez dazu und das Ganze gar köcheln.
 3. Couscous mit Brühe aufgießen und ziehen lassen. Butter und Olivenöl dazu. Dann den Couscous zum Merguez-Gemüse geben, vermengen, fertig.
-