

Couscous-Pfanne mit Tomaten und Kidneybohnen

Zutaten für 4 Portionen:

- 100 g Couscous
- 200 ml Wasser
- 1 Dose Kidney-Bohnen
- 1 Dose Mais
- eingelegter oder frischer Knoblauch
- 1 Packung passierte Tomaten
- 3 TL [Gemüsepaste](#) oder Blühpulver
- 1 fingerdickes Stück Ingwer
- 1 kleine Zwiebel
- eine Handvoll Mini-Tomaten
- nach Belieben kleingeschnittene Peperoni



Arbeitszeit:

ca. 15 Minuten

So bereitest du die Couscous-Pfanne mit Kidneybohnen zu

1. Gib den Couscous in eine kleine Schüssel und übergieße ihn mit 200 ml kochendem Wasser. Rühre um und stell ihn dann erst mal bei Seite. Schau dir gern auch meine Tipps zum [Couscous zubereiten](#) an.
2. Schäle die Zwiebel, den Knoblauch (falls du frischen verwendest) und den Ingwer und schneide alles in kleine Würfel.
3. Gib etwas Öl in eine große Pfanne und brate darin bei mittlerer Hitze die Zwiebelwürfel und den Ingwer glasig an. Gib am Ende den Knoblauch und die Miniotomaten dazu und lass beides kurz mitbrutzeln.
4. Spüle die Kidneybohnen und unter fließendem Wasser ab und gib sie mit dem Mais in die Pfanne.
5. Nun gießt du die passierten Tomaten an.
6. Verrühre die Gemüsepaste oder Instantbrühe in etwas Wasser und rühre es gut unter die Gemüsemischung.
7. Lass die Mischung in der Pfanne etwas kochen und gib kurz vor dem Servieren den Couscous dazu. Rühre alles nochmal gut um und fertig ist deine Couscous-Pfanne mit Kidneybohnen.

Als großer Fan von scharfem Essen mische ich mir unter dieses Gericht immer noch ein paar kleingeschnittene Peperoni. Je nachdem ob Kinder mitessen oder nicht, kannst du das direkt in der Pfanne oder aber lieber erst auf dem eigenen Teller machen.

Besuch uns gern wieder auf familienkost.de und stöber in unserem [Shop](#).

