

## Couscous-Pfanne mit Tomaten und Kidneybohnen



*vegetarisch*

*kleinkindtauglich*

*diabetistauglich*

### Couscous-Pfanne mit Tomaten und Kidneybohnen - ein einfaches und schnelles Fitnessrezept für die ganze Familie

Ich liebe Couscous und experimentiere liebend gern damit herum. Mit vielen Ballaststoffen und Eiweiß bei verhältnismäßig wenig Fett ist er der ideale Sattmacher um fit und gesund zu bleiben. Die kleinen Getreidekugeln, die meist aus Hartweizengries entstehen, sind auch bei Kindern sehr beliebt.

Dieses Rezept ist ganz zufällig entstanden, als ich einen Teil der restlichen Zutaten von unserem [Raclette](#) aufbrauchen wollte. Das tolle daran: es geht blitzschnell und ist super gesund.

#### • Zutaten für 3-4 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

### So bereitest du die Couscous-Pfanne mit Kidneybohnen zu

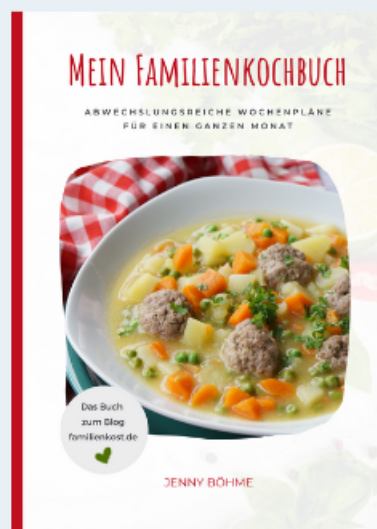
1. Gib den Couscous in eine kleine Schüssel und übergieße ihn mit 200 ml kochendem Wasser. Rühre um und stell ihn dann erst mal bei Seite.
2. Schäle die Zwiebel, den Knoblauch (falls du frischen verwendest) und den Ingwer und schneide alles in kleine Würfel.
3. Gib etwas Öl in eine große Pfanne und brate darin bei mittlerer Hitze die Zwiebelwürfel und den Ingwer glasig an. Gib am Ende den Knoblauch und die Minitomaten 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.

### Unsere Empfehlung für Dich:

## MAMA, WAS GIBT'S ZU ESSEN?

- ♥ Abwechslungsreiche Wochenpläne für einen ganzen Monat
- ♥ 40 einfache Familienrezepte
- ♥ ideale Familienkost für kleine und große Kinder
- ♥ moderne Hausmannskost
- ♥ viele vegetarische Ideen, aber auch Rezepte mit Fleisch, Fisch und zum Backen
- ♥ schnell und einfach zubereitet



» ZUM SHOP

erhältlich unter

<https://www.familienkost.de/shop>

[Hier findest du weitere Low-Carb Rezepte](#)