

07 | 2022

gesunde 
küche

NewsLetter

ISS DICH FIT

» Vollkorn hält
Dich in Balance

↳ Vital durch den
Tag mit Vollkorngetreide!

Couscous kommt ursprünglich aus Vorderasien und wurde bereits im 13. Jahrhundert namentlich erwähnt. Couscous ist eine hervorragende Kohlenhydratquelle. Zudem sättigt er wunderbar, vor allem wenn auf Vollkorn-Couscous zurückgegriffen wird. Er ist zugleich fettarm und liefert in seiner Vollkornvariante wichtige Nährstoffe.

Couscous ist eine lockere und körnige Beilage die besonders gut zu mediterranen und vegetarischen Speisen passt. In den warmen Sommermonaten ist er besonders beliebt. Vollgepackt mit wertvollen Inhaltsstoffen leistet er einen wichtigen Beitrag zur gesunden Ernährung. Er enthält eine Menge Eisen, welches für die Bildung der roten Blutkörperchen verantwortlich ist und sorgt für mehr Vitalität. Zudem liefern 100 Gramm Couscous bereits 11 Gramm Eiweiß und decken bereits 20% des täglichen Proteinbedarfs und 70 Gramm Kohlenhydrate, hinzukommt, dass er reich an an Folsäure, Selen und Vitamin B ist.

Aber Achtung: da Couscous aus Weizen gewonnen wird, ist er kein „Alternatives Getreide“ das alle 14 Tage in der „Gesunden Küche“ am Speiseplan stehen muss, aber trotzdem ist er eine wunderbare Alternative als Beilage oder Hauptgericht.

Gemüse Couscous-Pfanne

Zutaten für 4 Personen:

- » 1 Knoblauchzehe
- » 1 Aubergine
- » 2 Zucchini
- » 3 EL Öl
- » Salz
- » Pfeffer
- » 400 ml Gemüsebrühe
- » 200 g Couscous (Vollkornvariante)
- » 2 Tomaten
- » 1 Bund Petersilie
- » 400 g Joghurt
- » Bio Zitrone (abgerieben)

Zubereitung

Knoblauch schälen und pressen. Aubergine und Zucchini waschen, putzen und klein würfeln (0,5 cm). In einer Pfanne mit Öl erhitzen, Knoblauch und Gemüse 5 Minuten darin anrösten. Salzen und pfeffern. Couscous und Gemüsebrühe zum Gemüse geben und 5 Minuten bei kleiner Hitze quellen lassen. In der Zwischenzeit die Tomaten waschen, halbieren, entkernen, klein würfeln und unterheben. Petersilienblätter grob hacken. Die Gemüse-Couscous-Pfanne



mit Salz und Pfeffer nochmals abschmecken. Das Joghurt mit Zitronenschale, Salz und Pfeffer vermengen. Zum Servieren die gehackte Petersilie über den Gemüse-Couscous streuen und das Joghurt dazu reichen.

↳ **TIPP:** Wer gerne Schafskäse isst, kann die Gemüse-Couscous-Pfanne damit aufpeppen.

Kontakt

Amt der Kärntner Landesregierung | Abteilung 5 - Gesundheit und Pflege
Mag.^a Evelyn Pototschnig | Projektleitung
Tel.: +43 (0)50 536 15134 | Mail: evelyn.pototschnig@ktn.gv.at