



Pikante Couscouslaibchen

Zubereitung

1. Den Couscous nach Packungsanleitung zubereiten und beiseite stellen.
2. Gemüse waschen, schälen und fein hobeln. Zwiebel und Lauch fein hacken und den Speck klein würfeln. Den Speck in einer Pfanne mit BONA Pflanzenöl auslassen, die Zwiebel dazugeben und anlaufen lassen.
3. Anschließend das Gemüse dazugeben und ebenfalls kurz durchschwenken. Etwas überkühlen lassen.
4. Den Couscous mit den verschlagenen Eiern vermengen, die Gewürze und den geriebenen Käse dazugeben.
5. Die überkühlte Schinken-Gemüsepfanne dazugeben, würzig abschmecken und mit den Bröseln eine Bindung erzeugen. Kurz im Kühlschrank ruhen lassen.
6. Anschließend in einer mäßig heißen Pfanne den zu Laibchen geformten Couscous goldgelb ausbacken. Mit Salaten und Joghurdip servieren. Kann als Hauptgericht oder auch Beilage gereicht werden.

Dieses Rezept (mit Foto) stammt von Anna Salmhofer.

Zutaten

300 g Couscous, fertig gegart

4 Eier

1 Karotte

1 kleine Zucchini

1 Stange Staudensellerie

1 Zwiebel

BONA Pflanzenöl

100 g Speck

2 EL Lauch

100 g Käse

geriebener Salz und Pfeffer

etwas Bohnenkraut

Petersilie

1 TL Paprikapulver

etwas Chilipulver

3 Zehen Knoblauch

5 EL Semmelbrösel

Schnittlauch
