

Couscous-Taler mit Joghurt

Zutaten | 4 Portionen

200g	Couscous
300 ml	Gemüsebrühe
1	Ei
100 g	Quark
2 EL	Semmelbrösel
2 EL	Petersilie, gehackt (frisch oder TK)
	Salz, Pfeffer
2 EL	Butterschmalz
250 g	Joghurt griechischer Art

Zubereitungszeit: 30 Min.

Zubereitung:

ZUBEREITUNG:

- Den Couscous mit der Gemüsebrühe übergießen und ca. 10 Minuten quellen lassen. Zwischendurch immer mal wieder umrühren.
- Ei, Quark und Semmelbrösel hinzugeben und das Ganze ordentlich durchmengen.
- Petersilie dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und wieder durchmengen.
- Kleine Bällchen formen und diese etwas platt drücken.
- Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Couscous-Taler von beiden Seiten goldbraun braten.
- Dazu Joghurt und nach Wunsch einen knackigen Salat reichen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von ca. 100 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
203 kcal	7,4 g	22,3 g	11,9 g	160 mg