





© Jörg Mayer & Nadine Horn - kreativagentur wowitmoves - [www.wowitmoves.com](http://www.wowitmoves.com) - Neun Zehn Verlag

## Fenchelgemüse mit Couscous & Zitrone



Das Rezept ist aus dem Buch "Vegan kann jeder" von Nadine Horn und Jörg Mayer, erschienen im Neun Zehn Verlag. Mehr Infos zum Buch erhältst du hier: [www.neunzehn-verlag.de](http://www.neunzehn-verlag.de)

-  Fertig in 20 Minuten
-  Schwierigkeitsgrad: einfach

# Fenchelgemüse mit Couscous & Zitrone

## ZUTATEN FÜR 2:

1 Fenchelknolle  
100 g Couscous  
100 g weiße Bohnen  
1 EL Öl  
1 Zitrone  
4 Stängel frische Petersilie  
2 Knoblauchzehen

## DAS SOLLTEST DU DA HABEN:

Pfeffer  
Salz  
Öl

- 1** Couscous in eine Schüssel geben, mit kochendem Wasser gerade so bedecken und mit einem Deckel oder einem Teller abdecken.
- 2** Den Fenchel in 1 cm-dicke Streifen schneiden. Das Fenchelgrün für die Dekoration grob hacken und beiseite legen. Knoblauchzehen klein hacken. In einer Pfanne Öl erhitzen. Den Fenchel 5-7 Minuten darin gut anbraten.
- 3** Die Bohnen mit in die Pfanne geben, der Herd kann nun ausgeschaltet werden. Die Bohnen in der Resthitze 3 Minuten erwärmen. Etwas gehackte Petersilie unterheben.
- 4** Das Gemüse und die Bohnen auf dem Couscous (bzw. Quinoa) anrichten und den Saft und das Fruchtfleisch der Zitrone darüber träufeln. Mit Petersilie bestreuen.