

Couscous-Kroketten mit Käse und Zwiebeln

VORBEREITEN

20
Min.

ZUBEREITEN

20
Min.

NIVEAU



Zutaten für 2 Portionen

80 g Couscous
1 Zwiebel
50 g Emmentaler
Milch und Semmelbrösel zum Panieren
1/4 Bund frische Petersilie
Salz, Pfeffer
3 Esslöffel Olivenöl

Diese knusprigen Kroketten überzeugen mit Couscous als Basis, der mit würzigem Emmentaler, gebratenen Zwiebeln und viel frischer Petersilie verfeinert wird. Schnell in der heißen Pfanne angebraten und schon ist deine Beilage für Gemüse und Fleisch fertig.

- 1 -

Couscous nach Packungsanweisung zubereiten. Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Petersilie waschen, die Blätter von den Stängeln zupfen und hacken. Emmentaler reiben.

- 2 -

1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel darin dünsten, bis sie anfangen braun zu werden. Danach aus der Pfanne nehmen.

- 3 -

Couscous mit Emmentaler, Petersilie und den Zwiebeln vermischen und mit den Händen zu Kroketten formen.

- 4 -

Die Kroketten erst vorsichtig in Milch tauchen und anschließend in Semmelbrösel wälzen, sodass sie komplett ummantelt sind.

- 5 -

Das restliche Olivenöl in der Pfanne erhitzen und die Couscous-Kroketten von allen Seiten braun braten.