

Couscous mit Sommergemüse

Zutaten: Couscous*, verschiedene Gemüse nach Geschmack, z.B. Tomaten, Karotten, Paprika, Zucchini, Auberginen, Erbsen, 1 Zwiebel, 1 scharfe Peperoni, Salz, Pfeffer, Tomatenmark, Koriander*, Kreuzkümmel*, Safran

Couscous - Grundrezept für 4 Personen:

¼ l Wasser mit etwas Instantbrühe und 1 EL Öl zum Kochen bringen, 250 g Couscous hineingeben und gut umrühren. Auf der ausgeschalteten Herdplatte ca 10 Minuten quellen lassen. 1 TL Butter und etwas Tomatenmark dazu geben und mit einer Gabel lockern, so dass sich alles gut vermischt und die einzelnen Körner des Couscous voneinander getrennt werden.

Das Gemüse waschen und klein schneiden. Die gehackte Zwiebel mit den klein geschnittenen und der entkernten scharfen Peperoni in Öl andünsten, das übrige Gemüse und wenig Wasser dazugeben und alles bei geringer Hitze gar dünsten. Zum Schluß mit gemahlenem Koriander, Salz, Pfeffer und Safran abschmecken.

Zum Servieren den Couscous ringförmig in eine große flache Schüssel geben und das Gemüse in den Couscouring legen.

* erhältlich im EINE-WELT-LADEN