

Gemüse-Couscous

Anzahl Personen: 4

Vegan

© Ingeborg Burger | Infovita

Menge	Zutaten	Bearbeitung
400 g	Couscous (Vollkorn)	
100 g	Kichererbsen	über Nacht in viel Wasser einw.
1 EL	Olivenöl	
150 g	Zwiebeln	fein hacken
300 g	Wirz	in Streifen schneiden
100 g	Lauch	in Streifen schneiden
100 g	Karotten	in Stifte hobeln
300 g	Rettich weiss	in Stifte hobeln
300 g	Auberginen	in Würfeli schneiden
150 g	Kürbis	in Würfeli schneiden
400 g	Tomaten oder 1 Dose Pelati	in Würfel schneiden
1 Prise	Koriander	
1 Msp.	Cayennepfeffer	
	Pfeffer	
300 mg	Safran*** (300 mg = 60 Fäden)	
2 KL	Gemüsebouillon	
5 dl	Wasser	
80 g	Sultaninen	

Anleitung

1. Einweichwasser der Kichererbsen wegleeren. In frischem Wasser zugedeckt 60 Minuten kochen.
2. In einer grossen Pfanne das Gemüse bis und mit Kürbis im Olivenöl andünsten. Tomaten beifügen, würzen und mit der angegebenen Wassermenge ablöschen.
3. Die vorgekochten Kichererbsen abtropfen und zugeben. 30 Minuten kochen.
4. Kurz vor dem Anrichten die Sultaninen begeben
5. Couscous laut Anleitung auf der Packung zubereiten.
6. Den Couscous ringförmig in eine grosse Schüssel anrichten und das pikant gewürzte Gemüse mit genügend Flüssigkeit in die Mitte geben.

*** Online in sehr guter Qualität bestellbar: vitapowershop.ch/safran



vitapower
Gesundheit geniessen