



GEWÜRZ WERKSTATT

arte in cucina

Couscous mit Gemüse

Zutaten für 4 Personen:

300 g Couscous
300 ml Gemüsebrühe, heiß
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe, in Würfel
1 Paprikaschote, in Stücke
100 g Zuckerschoten, in Stücke
2 EL Sonnenblumenöl
1-2 TL Ayurvedagewürz
2 EL Olivenöl
1 Bio-Limette, Saft ausgepresst
Salz, schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung:

Couscous gründlich abwaschen, abtropfen lassen. In eine Schüssel füllen und mit der heißen Gemüsebrühe übergießen. Schüssel mit Frischhaltefolie abdecken und Couscous ca. 10 Min. quellen lassen.

Zwiebeln und Knoblauch schälen und würfeln. Paprika und Zuckerschoten in Stücke schneiden. Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch bei mittlerer Hitze leicht andünsten. Harissa darüber streuen, Paprika und Zuckerschotenstücke dazugeben, gut verrühren und weitere 2-3 Min. dünsten.

Folie von der Schüssel entfernen, Couscous mit Olivenöl beträufeln und mit einer Gabel auflockern. Couscous zum Gemüse in die Pfanne geben, untermischen und mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.