

Couscous

mit buntem Gemüse

Ein Hauch von **Orient**: Locker-leichter Couscous wird mit einem Gemüse-Mix zu einem ebenso einfachen wie **köstlichen** Menü

Zutaten

400 g Couscous · Salz

2 kleine Zucchini · 4 Tomaten

3 Möhren · 1 kleine Aubergine

100 g grüne Bohnen

100 g Weißkohlblätter

2 Knoblauchzehen

1 getrocknete Chilischote

3 EL Butterschmalz

¼ l Gemüsebrühe

100 g Kichererbsen (aus der Dose)

Salz · Pfeffer aus der Mühle

1 Msp. Safranpulver

einige Petersilien- oder

Korianderblättchen

Zubereitungsdauer

► 25 Min.

Zubereitung

FÜR 4 PERSONEN

- 1** Couscous mit 400 ml kochendem Salzwasser aufgießen und etwa 5 Minuten quellen lassen. Couscous mit einer Gabel auflockern und warm stellen.
- 2** Zucchini putzen, waschen und in dickere Stifte schneiden. Die Tomaten waschen, halbieren, entkernen und in Stücke schneiden. Die Möhren schälen, längs halbieren und in Würfel schneiden. Die Aubergine waschen und in grobe Würfel schneiden.
- 3** Die Bohnen putzen, waschen und je nach Größe halbieren. Den Weißkohl waschen und in Streifen schneiden. Die Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Die Chilischote im Mörser fein zerstoßen.
- 4** Das Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen, Möhren, Bohnen und Weißkohl darin 4 Minuten dünsten. Knoblauch und Chili hinzufügen, kurz mitdünsten. Zucchini- und Auberginenwürfel dazugeben und zugedeckt bei kleiner Hitze 4 Minuten garen. Mit Gemüsebrühe ablöschen, Tomaten und Kichererbsen einrühren und weitere 5 Minuten zugedeckt köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Safran würzen.
- 5** Fertigen Couscous mit dem Gemüse anrichten, mit Petersilien- oder Korianderblättchen garniert servieren.