

Orientalischer Couscous



EINKAUFSZETTEL

- 250g Couscous
- 1 Paprika
- 2 Karotten
- 2 EL Cashewkerne
- 1 TL Kurkuma
- 1 TL Curry
- 1 EL getrocknete Früchte (z. B. Datteln, Feigen, Zwetschgen)

Verfeinerung:

- Koriander, Minze
- Mandelsplitter
- Pinienkerne
- Zucchini
- Aubergine
- Kichererbsen
- Senfkörner
- Zitrone

ZUBEREITUNG

1. Couscous nach Packungsangaben kochen.
2. In einer großen Pfanne Cashewkerne zusammen mit den orientalischen Gewürzen anbraten.
3. Danach das kleingeschnittene Gemüse hinzufügen, eine Prise Salz dazu geben und zwei Minuten garen lassen.
4. Couscous und Trockenfrüchte dazugeben und ebenfalls kurz anbraten.
5. Das Gericht abschmecken und mit Gewürzen verfeinern.

