

Couscous mit Gemüseragout von roma_zubenko@hotmail.com

Mengen für 10 Personen

Gewürze: Pfeffer, Salz

5.0 Stück Zwiebeln	
5.0 Stück Knoblauchzehen	
5.0 Stück Rüebli	
375 g Paprika	rot
500 g Frische Champignons	
2.5 Stück Zucchetti	Zucchini
1.0 dl Olivenöl	
1.0 Liter Bouillon (flüssig)	
75 g Tomatenmark	
2.0 TL Kreuzkümmel	
12 g Koriander	2 TL
12 g Curry	2 TL
500 g Couscous	
2.0 Bund Petersilie, frische	

Die Zwiebel schälen und würfeln, die Knoblauchzehen schälen und hacken. Die Möhren schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Paprikaschoten waschen, halbieren, den Stiel und das Kerngehäuse entfernen und in etwa 1,5 cm große Stücke schneiden. Die Champignons schälen und in Viertel oder Sechstel schneiden. Die Zucchini waschen, die Enden abschneiden und in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden.

Gemüse in Olivenöl bei mittlerer Hitze anbraten, bis es zart, aber noch bissfest ist (etwa 5 Minuten). In einem anderen kleinen Topf die Gemüsebrühe zum Kochen bringen und bei geschlossenem Deckel heiß halten.

Das Tomatenpüree und die Gewürze hinzufügen und kurz anbraten, bis die Gewürze duften.

Den Couscous in die Pfanne geben und unterheben. Dann die heiße Gemüsebrühe dazugeben und gut verrühren.

Die Pfanne mit einem Deckel abdecken und den Couscous 5 Minuten auf dem ausgeschalteten Herd stehen lassen, damit er die gesamte Flüssigkeit aufsaugt.

Die Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Dann die gehackte Petersilie zum Couscous geben und vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sofort servieren.