



Couscous mit Tomatensauce, Gemüse und Thon

von Hippo

Mengen für 10 Personen

750 g Couscous	in eine Schüssel geben
7.5 dl Wasser	im Kochtopf aufkochen. Anschliessend über den Couscous giessen, zudecken und 8 min quellen lassen.
0.00 g Salz	
750 g Gemüse nach Wahl	(z.B. Karotten, Lauch, Zuchetti, Broccoli) in einer separaten Pfanne dünsten.
1.0 kg Tomatensauce Napoli	
600 g Thunfisch	Couscous mit dem Thunfisch, dem Gemüse und der Tomatensauce mischen und noch einmal erwärmen und mit Gewürze abschmecken.