Rezept

Couscous-Gemüse-Eintopf

Ein Rezept von Couscous-Gemüse-Eintopf, am 12.10.2024

Zutaten

300 g	Möhren
200 g	Lauch
1 - 2	Knoblauchzehen
1 - 2	kleine frische Chilischoten
2	Lorbeerblätter
1 TL	gemahlener Kreuzkümmel
1 Dose	weiße Riesenbohnen (425 ml)
	Salz
200 g	breite grüne Bohnen
1	Zwiebel
8	ohne Backpflaumen
4 EL	Olivenöl
1 - 2 EL	mildes Currypulver
1 l	Gemüsebrühe (selbst gemacht oder Instant)
100 g	Couscous

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 320 kcal

Zubereitung

1. Möhren schälen, putzen und in Scheiben schneiden. Bohnen waschen und ohne die Enden mundgerecht schneiden. Den Lauch putzen und in Ringe schneiden, diese waschen. Zwiebel und Knoblauch schälen, die Zwiebel würfeln, den Knoblauch in Scheibchen schneiden. Die Backpflaumen vierteln. Die Chilis waschen, putzen und in schmale Ringe schneiden.

2. Im Suppentopf das Öl erhitzen. Alle zerkleinerten Zutaten und den Lorbeer hineingeben. Mit Currypulver und Kreuzkümmel bestäuben, umrühren und alles offen 2 Min. dünsten. Brühe angießen und aufkochen. Offen bei mittlerer Hitze 8 Min. kochen.

3. Die Bohnen in ein Sieb abgießen und zusammen mit dem Couscous unter das Gemüse rühren. Nochmals aufkochen und offen weitere 2 Min. kochen, dann zugedeckt 5 Min. ziehen lassen. Mit Salz abschmecken.