

Rezept

Couscous-Tomaten-Brei

Ein Rezept von Couscous-Tomaten-Brei, am 28.04.2025

Zutaten

200 g Tomaten	20 g Couscous
1 Soft-Dattel ohne Stein	10 g Hirseflocken
10 g Haferflocken	60 g Paprika
25 g Tahin (Sesammus)	1 Msp. gemahlener Kreuzkümmel (nach Belieben)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion**
Ca. 180 kcal, 8 g F, 6 g EW, 20 g KH

Zubereitung

1. Die Tomaten waschen und in grobe Stücke schneiden, dabei den Stielansatz entfernen. Gemeinsam mit dem Couscous, der Dattel, den Hirse- und Haferflocken sowie 150 g Wasser in den Mixtopf geben und 3 Min./100°/Stufe 2 garen.

2. Die Paprika halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen, die Paprika waschen und grob zerkleinern. Den Messbecher entfernen und die Masse 7 Min./Stufe 3 auf 60° abkühlen lassen. Paprikastücke, Tahin und nach Belieben Kreuzkümmel dazugeben. Brei 20 Sek./Stufe 10 pürieren.