

## Rezept

# Couscous mit Kurkumacreme

Ein Rezept von Couscous mit Kurkumacreme, am 04.05.2024

## Zutaten

<b>250 g</b> Instant-Couscous	<b>1</b> Bio-Zitrone
<b>1 TL</b> gemahlene Kurkuma	<b>100 ml</b> Kokosmilch
<b>300 g</b> Möhren	Salz
Pfeffer	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 290 kcal, 5 g F, 9 g EW, 51 g KH

## Zubereitung

1. Den Instant-Couscous nach Packungsanweisung mit heißem Wasser übergießen. Circa 15 Min. ausquellen lassen.

---

2. Inzwischen die Zitrone heiß waschen, abtrocknen und die Schale fein abreiben. Zitrone halbieren, den Saft auspressen. Kurkuma und Kokosmilch in eine kleine Schüssel geben und verrühren.

---

3. Die Möhren putzen, schälen und die Hälfte auf der Gemüsereibe raspeln. Übrige Möhren fein würfeln und in wenig kochendem Salzwasser in ca. 5 Min. bissfest garen. Alle vorbereiteten Zutaten unter den Couscous rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.