

Rezept

Couscous mit Rosinenmöhren

Ein Rezept von Couscous mit Rosinenmöhren, am 09.06.2026

Zutaten

300 g Möhren	1 Zwiebel
1 EL Olivenöl	½ Stange Zimt
1 EL Tomatenmark	½ TL Mehl
150 ml Gemüsebrühe	2 EL Rosinen
½ TL Currypulver	1-2 Prisen Chilipulver
Salz	Saft von 1 Orange
70 g Instant-Couscous	Salz
1 TL Butter	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Person | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 533 kcal

Zubereitung

1. Die Möhren waschen, schälen, putzen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und klein würfeln. Das Öl in einem Topf heiß werden lassen, die Zwiebel darin glasig andünsten. Die Zimtstange, Möhren und Tomatenmark in den Topf geben, das Mehl darüberstreuen und unter Rühren 2 Min. anbraten.
2. Die Brühe, Rosinen, Curry- und Chilipulver unterrühren, salzen und zugedeckt bei schwacher Hitze 15-20 Min. kochen lassen, dabei nach und nach den Orangensaft zugießen.
3. Ca. 10 Min. vor Garzeitende den Couscous in einen kleinen Topf geben. Gut 100 ml Wasser in einem zweiten Topf oder dem Wasserkocher zum Kochen bringen und über den Couscous gießen. Eine gute Prise Salz unterrühren und zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 5 Min. quellen lassen. Die Herdplatte ausstellen, die Butter mit einer Gabel unter den Couscous mengen und dabei die Körner auflockern. Eventuell zugedeckt kurz nachziehen lassen, dann mit dem Möhrengemüse servieren.