Rezept

Couscousbrei

Ein Rezept von Couscousbrei, am 22.05.2025

Zutaten

500 g	Hokkaido-Kürbis oder Möhren
1/4 l	¼ l Möhrensaft
80 g	80 g Couscous (Vollkorn)
3 EL	Tahin (Sesampaste)

Rezeptinfos

Schwierigkeitsgrad leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 145 kcal

Zubereitung

1. Den Kürbis waschen und in kleine Stücke schneiden. Oder die Möhren schälen und klein schneiden. Mit 300 ml Wasser in einen Topf geben, zum Kochen bringen und zugedeckt bei schwacher Hitze in ca. 10 Min. weich dünsten.

2. Inzwischen den Couscous mit dem Möhrensaft mischen und quellen lassen. Couscous und Tahin zum gegarten Kürbis geben und alles mit dem Pürierstab zu einem feinen Brei zerkleinern. Kurz aufkochen lassen.

3. Abkühlen lassen und portionsweise einfrieren. Nach dem Auftauen und Aufkochen jeweils 1 knappen EL Rapsöl unterrühren.