

Rezept

Gemüse Couscous mit Curry

Ein Rezept von Gemüse Couscous mit Curry, am 23.05.2026

Zutaten

250 g Möhren	250 g grüne Bohnen
1 dicke Stange Lauch	2 Fenchelknollen
1 EL Öl	1 EL Currypulver
1 TL gemahlener Kreuzkümmel	250 g Instant-Couscousgrieß
1/2 l Gemüsebrühe	Salz und Pfeffer
250 g saure Sahne	1 TL Garam masala (oder Ras-el-hanout oder Fünf-Gewürze-Pulver)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 400 kcal

Zubereitung

1. Das Gemüse schälen oder waschen. Die Möhren in knapp 1 cm dicke Scheiben schneiden, die Bohnen in etwa 3 cm lange Stücke. Den Lauch mit dem knackigen Grün in dickere Ringe schneiden. Den Fenchel vierteln, vom Strunk befreien und quer in Streifen schneiden.
2. Das Öl in einem größeren Topf erhitzen, das Gemüse darin anbraten. Curry und Kreuzkümmel darüberstäuben und anschwitzen. Den Couscous dazugeben und kurz mitbraten. Mit der Brühe aufgießen und erhitzen. Zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 15 Min. garen, bis das Gemüse bissfest ist.
3. Couscous mit Salz und Pfeffer abschmecken. Saure Sahne mit Garam masala und Salz verrühren und dazu servieren. Je 1 Klecks auf den Couscous geben.