

## Rezept

# Gemüsesauce mit Couscous

Ein Rezept von Gemüsesauce mit Couscous, am 28.06.2026

## Zutaten

Je 2 TL Butter und Mehl	<b>1</b> Zwiebel
<b>2</b> Möhren	<b>1</b> Zucchini
<b>1 TL</b> Öl	<b>500 ml</b> Gemüsesaft
Salz	Pfeffer, frisch gemahlen
<b>2 EL</b> gehackte Petersilie	<b>500 ml</b> Gemüsebrühe
<b>250 g</b> Couscous	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min

## Zubereitung

1. Butter und Mehl zu einer glatten Masse verkneten und in den Gefrierschrank stellen.

---

2. Zwiebel schälen. Möhre waschen und schälen. Zucchini waschen und putzen. Alles klein würfeln.

---

3. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel, Karotten und Zucchini darin andünsten. Gemüsesaft dazugeben und aufkochen lassen. Die Mehlbutter portionsweise in die Sauce rühren. Sauce noch 5 Min. kochen lassen, bis sie gebunden ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Petersilie bestreuen.

---

4. Für den Couscous die Gemüsebrühe aufkochen. Couscous einrühren und 5 Min. zum Ausquellen stehen lassen. Vor dem Servieren mit einer Gabel auflockern.