Rezept

Gemüsecouscous mit Curry

Ein Rezept von Gemüsecouscous mit Curry, am 02.05.2024

Zutaten

250 g	Möhren
1	dicke Stange Lauch
1 EL	Öl
1 TL	gemahlener Kreuzkümmel
	1/2 l Gemüsebrühe
250 g	saure Sahne
250 g	grüne Bohnen
2	Fenchelknollen
1 EL	Currypulver
250 g	Instant-Couscousgrieß
	Salz und Pfeffer
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.