

Rezept

Gemüsesauce mit Couscous

Ein Rezept von Gemüsesauce mit Couscous, am 08.06.2023

Zutaten

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