

Rezept

Veganes Erdnusscurry mit Couscous

Ein Rezept von Veganes Erdnusscurry mit Couscous, am 27.04.2024

Zutaten

800 g TK-Asia-Gemüse	2 TL Currypulver
150 g Couscous	Salz
80 g Erdnusskerne (geröstet und gesalzen)	2 EL Erdnussbutter

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 400 kcal, 16 g F, 20 g EW, 42 g KH

Zubereitung

1. Einen mittelgroßen Topf auf dem Herd heiß werden lassen. Das TK-Gemüse darin ca. 3 Min. unter Rühren anbraten. Mit Currypulver bestäuben und ca. 2 Min. weiterbraten. Dann 400 ml Wasser zugießen, aufkochen und das Gemüse offen ca. 5 Min. kochen lassen.
2. Inzwischen den Couscous in einer Schüssel mit 280 ml kochendem Wasser übergießen, salzen und ca. 5 Min. quellen lassen. Die Erdnusskerne grob hacken.
3. Die Erdnussbutter unter das Gemüse rühren. Das Curry mit Salz würzig abschmecken und mit dem Couscous in vier Schalen anrichten. Mit den gehackten Erdnüssen bestreuen und servieren.