

Gemüse mit Couscous und Cashewkernen

Zutaten für 4 Portionen

Für das Gemüse

- 250 g Couscous
- 4 mittelgrosse Karotten - waschen, putzen und klein würfeln
- 1 rote Paprikaschote - waschen, putzen und klein würfeln
- 1 kleine Zucchini - waschen, putzen und klein würfeln
- je 2 getrocknete Aprikosen, Feigen und Datteln - klein schneiden
- 2 EL Rosinen - heiss abspülen und abtropfen lassen
- 4 EL Cashewkerne
- 2 EL Pinienkerne

Weitere Zutaten und Gewürze

- 600 ml Gemüsebrühe (hefefrei)
- 2 EL Kokosöl
- 1 TL gemahlener Koriander
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1/2 TL Kurkuma
- etwas Cayennepfeffer
- Kristallsalz
- Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 20 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 30 Minuten

Das Kokosöl in einem breiten Topf erhitzen. Couscous, Kurkuma, Koriander und Kreuzkümmel unter Rühren etwa eine Minute anschmoren, mit der Gemüsebrühe ablöschen und die Trockenfrüchte zugeben.

Kurz aufkochen lassen, den Topf vom Herd nehmen und zugedeckt etwa 20 Minuten ziehen lassen.

In der Zwischenzeit die Cashews und Pinienkerne in einer fettfreien Pfanne anrösten.

Den fertigen Couscous mit einer Gabel auflockern und mit Salz, Pfeffer und Cayenne abschmecken.

Zum Schluss die gerösteten Kerne über das Couscous-Gemüse streuen.

Nährwerte pro Portion

Kalorien: 469 kcal, Kohlenhydrate: 72 g, Eiweiss: 11 g, Fett: 14 g



Link zum Rezept

<https://zdg.de/gemuese-mit-couscous.html>