

TIME2TRI Rezept-Tipp: blitzschneller Gewürz-Couscous

Vorbereiten	Zubereiten	Niveau
10	**30**	**Einfach**
Minuten	Minuten	★ ☆ ☆

Zutaten

- 1 Tasse Vollkorn-Couscous
- 2 Tassen Wasser
- 1,5 EL Tomatenmark ohne Zucker
- 2 fein gewürfelte Tomaten
- 1 fein gewürfelte Möhre
- 1 fein gewürfelte rote Zwiebel
- 1 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 1/4 TL Chilipulver
- 1/2 TL Kurkuma
- 1/4 TL Currypulver



Werbung: Nutze den **Gutschein-Code TIME2TRI** bei deiner Erstbestellung auf https://artgerecht.com und erhalte **10% Rabatt**.

Zubereitung

- Das Olivenöl in einem Kochtopf erhitzen und die roten Zwiebelwürfel darin glasig dünsten
- Die Möhrenwürfel dazugeben
- Mit Wasser aufgießen und kurz aufkochen
- Den Couscous dazugeben, kurz umrühren und den Topf vom Herd nehmen
- Das Tomatenmark unterrühren und die Masse für ca. 10 Minuten quellen lassen.
- Die Gewürze und die Tomatenwürfel hinzugeben und abschmecken

© 2026 TIME2TRI GmbH