



TIME2TRI Rezept-Tipp: blitzschneller Gewürz- Couscous

Vorbereiten

10

Minuten

Zubereiten

30

Minuten

Niveau

Einfach



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

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