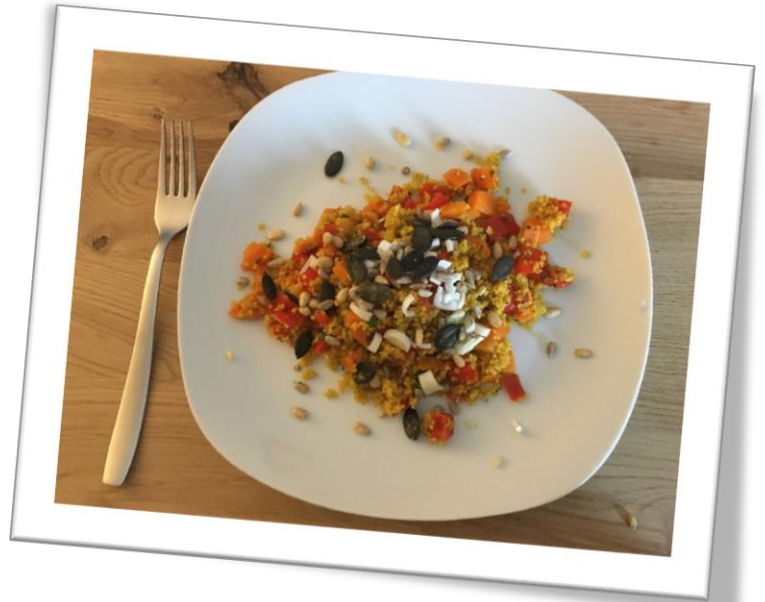


Leckeres Kochen mit Couscous

„EASY“: Curry-Gemüse-Couscous

Sie benötigen für 2 Portionen:

- 1 Paprika
- 3 kleine Möhren
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Öl
- 200 ml Gemüsebrühe
- 2 Frühlingszwiebeln
- 100 g Couscous
- 1 EL Currypulver
- Pfeffer und Salz



Schritt 1: *Paprika* und *Möhren* waschen/schälen und in kleine Würfel schneiden. Gleichzeitig die *Knoblauchzehe* schälen und hacken.

Schritt 2: Das **Öl** in der Pfanne erhitzen und die vorbereiteten Zutaten darin 5 Minuten braten. Die **Gewürze (Curry, Pfeffer und Salz)** hinzugeben.

Schritt 3: Das Ganze mit der **Gemüsebrühe** (die Zusammensetzung von Pulver und Wasser steht auf der Verpackung) ablöschen und 1 Minute köcheln lassen.

Schritt 4: Anschließend den **Couscous** dazugeben und mit ausgeschalteter Herdplatte 5 Minuten quellen lassen. Zwischendurch immer wieder rühren.

Schritt 5: Derzeit die **Frühlingszwiebeln** in Ringe schneiden und beim Garnieren dazugeben.

Guten Appetit! :)



FÜR PROFIS: Gefüllte Paprika mit Couscous

Sie benötigen für 2 Portionen:

Für die Paprika :

2 Paprika
2 EL Olivenöl
100 ml Dosentomaten (gehackt)
80 g Couscous
160 ml Wasser
75 g Feta-Käse
½ Zwiebel
1 TL Paprikapulver
Salz und Pfeffer
Petersilie

für die Soße:

restliche Dosentomaten
2 EL ÖL
½ Zwiebel
400 ml Gemüsebrühe
2 EL Tomatenmark
1/2 TL Oregano (optional)
1 TL Paprikapulver
1/2 TL Basilikum(optional)
Petersilie (optional)
Salz und Pfeffer

Schritt 1: Den Deckel der **Paprika**

abschneiden und die Paprika entkernen und waschen.

Schritt 2: Die **halbe Zwiebel** schneiden und das **Öl** in der Pfanne erhitzen. Die Zwiebeln 2 Minuten im Öl braten.

Schritt 3: **Couscous** abwiegen, in die Pfanne geben und mit **160 ml Wasser** ablöschen.

Mit den **Gewürzen (Pfeffer, Salz, Petersilie und 1 TL Paprika)** würzen und 5 Minuten köcheln lassen (bis es zu einer festen Masse wird).

Schritt 4: Die Masse mit **75 g Feta** vermengen und in die Paprika geben.

Schritt 5: Die andere **Hälfte der Zwiebel** 2 Minuten in der Pfanne braten. Anschließend **2 EL Tomatenmark** dazugeben. Daraufhin die **restliche Dosentomate** und die **Gemüsebrühe** (die Zusammensetzung steht auf der Verpackung) hinzugeben.

Schritt 6: Die Paprika in einen Topf geben und die gefüllten Paprika **15 Minuten** darin schmoren lassen.

Schritt 7: Aus der Brühe eine Soße herstellen und mit den Gewürzen abschmecken.

