

Couscous mit Gemüse und Schafskäse

Zutaten für 5 Portionen

500 g Couscous*

350 g Karotten

350 g Zucchini

350 g Paprika (½ gelb/½ rot)

1 EL Olivenöl*

2 Teel. Gemüsebrühe

Kräutersalz & Pfeffer*

Kräuter

dazu empfehlen wir Schafskäse

* Produkte aus dem fairen

Hande



Zubereitung:

Couscous in ca. 1 Liter Wasser mehrere Minuten bei kleiner Hitze köcheln – bitte

umrühren nicht vergessen!

Karotten und Zucchini grob raspeln - Paprika in feine Streifen und klein schneiden,

alles in Olivenöl ca. 5-10 Minuten andünsten – soll noch bissfest sein.

Mit Pfeffer, Kräutermischung und etwas Kräutersalz würzen.

2 gehäufte Teelöffel Gemüsebrühe in 1/8 Liter heißem Wasser lösen und in den

fertigen Couscous rühren, Gemüse unterheben.

1 Portion (450 g in eine kleine Schale füllen und auf einen Teller stürzen.

Garnieren nach Foto und mit 50 g Schafskäse (4 Streifen).