

Curry-Couscous

Für 4 Portionen

350 ml Gemüsebrühe	200 g Couscous	30 g getrocknete Cranberrys
2 Möhren	200 g Blumenkohl	4 Frühlingszwiebeln
10 g frischer Ingwer	3 El Olivenöl	Salz
Zucker	1 Tl Currypulver	1 El Butter
Zitronensaft		

Brühe aufkochen. Couscous und Cranberrys zugeben, vom Herd nehmen und zugedeckt 10 Minuten quellen lassen.

Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Blumenkohl in kleine Röschen teilen. Frühlingszwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Ingwer schälen und in sehr dünne Streifen schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Möhren, Blumenkohl und Zwiebeln darin

2 Minuten andünsten, Ingwer untermischen und kurz mitdünsten. Mit Salz, Zucker und Currypulver würzen. Butter zugeben und alles 3 Minuten dünsten. Mit Zitronensaft abschmecken. Couscous untermischen.

Tim Mälzer am 12. Oktober 2012