

Gedämpfter Mangold und Karotte mit Vollkorn-Couscous

Für 2 Personen:

- 1 Hand voll Mangoldblätter
- 1 Karotte
- Sesamsamen vom Fairen Handel
- Olivenöl Extra Vergine
- 140 g Vollkorncouscous
- Gemüsebrühwürfel
- Wasser
- Salz
- Curcuma und schwarzer Pfeffer vom Fairen Handel



So wird's gemacht:

- Gemüse waschen, Karotte schälen und in feinen Scheiben schneiden
- Doppelte Menge Wasser wie Couscous aufstellen, salzen und Gemüsebrühwürfel dazu geben
- Wenn das Wasser köchelt Couscous dazu geben und mit 1 TL Olivenöl vermischen
- Auf den Couscous den Dampfeinsatz geben und das geschnittene Gemüse draufgeben, (Karotte unten), das Gemüse salzen; nach 10 Minuten ausschalten
- In einer Pfanne Olivenöl geben, Curcuma und Pfeffer und Sesamsamen anrösten
- Dann das Gemüse dazu geben und für 1-2 Minuten anbraten
- Den Couscous mit Gemüse warm servieren

Kochtipps: Wenn man möchte, könnte man dem Gemüse Kokosmilch und Currypaste dazugeben und nach einigen Minuten Garzeit mit dem Couscous servieren

Sie können unterschiedliches Gemüse der Jahreszeit wählen und gleich zubereiten

Einkaufstipp: Wählen Sie Produkte von biologischer Landwirtschaft und aus naher Herkunft