

Lieblingsrezept

Zutaten

- ✓ 1 rote Paprika
- ✓ 1 gelbe Paprika
- ✓ 1 grüne Paprika
- ✓ 1 Fleischtomate
- ✓ 1 Dose passierte Tomaten
- ✓ 3 Lauchzwiebeln
- ✓ Etwas Minze
- ✓ 2 EL Rosinen
- ✓ 1 Tasse Couscous
- ✓ Zitrone
- ✓ 3 Zehen Knoblauch
- ✓ Kreuzkümmel, Zimt
- ✓ Olivenöl
- ✓ Salz und Pfeffer
- ✓ Tabasco

So gelingt das Couscous mit orientalischem Paprikagemüse

Den Couscous mit kochendem Wasser aufgießen und ca 10 Minuten quellen lassen.

Die Paprika vom Kerngehäuse befreien und in Stücke schneiden. Mit etwas Öl anbraten, Knoblauch und Rosinen hinzufügen und kurz mitschwitzen lassen. Passierte Tomaten hinzugeben und mit Salz, Pfeffer, einem Spritzer Tabasco, Kreuzkümmel und einer Messerspitze Zimt abschmecken.

Minze und Lauchzwiebeln in dünne Streifen schneiden. Unter den Couscous mischen, etwas Olivenöl hinzugeben und auch mit Salz, Pfeffer und Zitrone abschmecken.

Wer das Ganze mit Fleisch essen möchte, dazu passt Rind- oder Lammfleisch.

