

BUNTER GEMÜSE-COUSCOUS

Bio-Zutaten:

1/2 Tasse Couscous
1 Tasse kochendes Wasser
1/2 TL Suppenwürze
1 Karotte
1 kleiner roter Paprika
5 Cocktailtomaten
etwas Lauch
Salz, Pfeffer
Kräuter
+ feine Küchenreibe

Zubereitung (Dauer ca. 12 Minuten):

1. Wasser in einem Wasserkocher zum Kochen bringen. Inzwischen den Couscous in einen kleinen Topf leeren, die Karotte waschen und über den Couscous reiben.
2. Karotte und Couscous mit dem kochenden Wasser aufgießen, Suppenwürze hinzufügen und alles ohne zusätzliche Hitze 6 Minuten quellen lassen. Inzwischen Paprika, Tomaten und Lauch kleinschneiden.
3. Das Gemüse unter den fertig gegarten Couscous mischen, mit Kräutern garnieren und Kraftreserven für den Nachmittag sammeln.