



Herbstgemüse mit Orient-Couscous

2 Portionen

- 250 g Möhren
- 250 g Pastinaken
- 1 Knoblauchzehe
- 1 kl. Stück Ingwer
- 25 g Mandeln
- 1 EL Butter oder Margarine
- 1,5 EL Agavensirup oder Honig
- 0,5 Banane
- 1/4 Bund Petersilie
- Couscous
- 1 kleine gelbe Zwiebeln
- 1 TL Butter oder Margarine
- 25 g Rosinen
- 100 g Couscous
- 250 ml Gemüsebrühe
- 1 kl. Prise Zimt
- Salz, Pfeffer

4 Portionen

- 500 g
- 500 g
- 2
- 2 kl. Stück
- 50 g
- 2 EL
- 3 EL
- 1
- 1/2 Bund
- 1 große
- 1 EL
- 50 g
- 200 g
- 500 ml
- 2 kl. Prisen

Zubereitung

Möhren und Pastinaken waschen, halbieren und in dickere Scheiben schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Mandeln grob hacken und ohne Fett in einer Pfanne anrösten, bis sie herrlich riechen, dann beiseitestellen. In derselben Pfanne Möhren und Pastinaken in Butter anbraten, bis sie bissfest sind. Nüsse, Knoblauch, Ingwer, Banane und Agavensirup zufügen und kurz mitbraten.

Zwiebeln schälen und fein würfeln, in Butter glasig dünsten. Rosinen, Salz, Pfeffer und Zimt zugeben, kurz mit anschwitzen. Mit Gemüsebrühe ablöschen und aufkochen. Couscous einrühren, vom Herd nehmen, Deckel drauf und 10 min quellen lassen. Die Flüssigkeit sollte komplett aufgesogen sein.

Das Couscous in eine Tasse füllen und auf jeden Teller eine Portion stürzen. Gemüse mit dazu anrichten. Alles mit grob gehackter Petersilie bestreuen.

Das sollten Sie zuhause haben:
Salz, Pfeffer, Butter, Gemüsebrühe

