Die Rezeptidee der Woche: *Woche 11 / 2012*

Der Hofladen

Gemüse - Couscous mit Arganöl

Zutaten für ca. 3 - 4 Personen:

3 EL	**Arganöl**
1	**Gelbe Zwiebel, gehackt**
2	**Karotten, kleingeschnitten**
1	**Kohlrabi, kleingeschnitten**
600 ml	**Gemüsebrühe**
2	**Tomaten, abgezogen & geviertelt**
1	**Zucchini, kleingeschnitten**
1	**Rote Paprika, kleingeschnitten**
1	**Zitrone, die abgeriebene Schale**
1 Bund	**Petersilie, glatte, fein gewogen**
	Kurkuma, Salz & Pfeffer

Zubereitung:

1. Das Arganöl in einem großen Topf vorsichtig erhitzen und Zwiebel, Karotte und Kohlrabi 3-4 Minuten andünsten.
Brühe dazugeben, zum Kochen bringen, abdecken und 20 Minuten köcheln lassen.

2. In der Zwischenzeit Couscous in eine Schüssel geben und mit etwas kochendem Wasser begießen. Durchrühren, bis die Körner aufgequollen sind und sich getrennt haben.

3. Tomaten, Zucchini, Paprika mit etwas Arganöl in einen Topf geben. Salz & Pfeffer zugeben.

4. Zitronenschale und Kurkuma zum Couscous geben und gut durchrühren. Couscous in einen Dämpfer geben und auf den Topf mit dem Gemüse setzen. Gemüse köcheln lassen, so dass der Couscous ca. 8- 10 Minuten gedämpft wird.

5. Couscous auf vorgewärmten Serviertellern anrichten. Gemüse und etwas Flüssigkeit darüber geben. Mit Petersilie bestreuen und garniert mit Petersilienzweigen sofort servieren.

Info: Couscous wird aus grobem Griess hergestellt und ist schnell und leicht zuzubereiten. Er stellt eine willkommene Abwechslung zu Reis und Nudeln dar.