

Zitronen-Kräuter-Couscous mit Gemüse



Zutaten für 2 Portionen

150 g Couscous
200 ml Gemüsebrühe (heiß)
1 EL Olivenöl
Saft & Abrieb einer $\frac{1}{2}$ Zitrone
2 EL frische Petersilie oder Minze (gehackt)
1 kleine Zucchini
1 Paprika (rot oder gelb)
1 kleine Karotte
1 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
Optional: Kreuzkümmel oder Ras el Hanout für orientalische Note

Zubereitung

Couscous in eine Schüssel geben, mit heißer Gemüsebrühe übergießen, 5 Minuten quellen lassen. Danach mit Olivenöl, Zitronensaft, Zitronenschale und frischen Kräutern auflockern.

Gemüse in Würfel oder Stifte schneiden. In Olivenöl anbraten, mit Salz, Pfeffer und optional orientalischen Gewürzen würzen, bissfest garen.

Couscous und Gemüse vermengen und mit frischen Kräutern garnieren.

