Schmorgemüse mit Couscous

Kategorie: Gemüsegerichte - Aufwand: mittel - Preis: gering - für Gruppen: ja - vegetarisch: ja

300 g	Möhren
500 ml	Gemüsebrühe
3,0	gelbe oder rote Paprikaschoten
300 g	Tomaten
1,0 Bund	Frühlingszwiebeln
2,0	Zucchini
2,0 Stiele	Minze
2,0	Knoblauchzehen
3,0 EL	Olivenöl
	Salz & Pfeffer
	Kreuzkümmel
300 g	Couscous
	gehackte Petersilie zum Garnieren
	Minze zum Garnieren

(Angaben für 4 Personen)

Dieses leichte Gemüsegericht schmeckt auch an heißen Sommertagen. Wer es mit der Regionalität genau nimmt, kann anstelle von Couscous auch Kartoffeln oder Weißbrot zum Gemüse servieren.

Zubereitung

Die Möhren schälen und in kleine Stücke schneiden. Gemüsebrühe aufkochen lassen, die Möhren darin zugedeckt etwa 8 Minuten kochen, herausnehmen und die Brühe aufbewahren.
Die Minze fein hacken und den Knoblauch durch die Knoblauchpresse drücken. Im heißen Olivenöl zunächst den Knoblauch andünsten, dann Möhren, Paprika, Zucchini und Lauchzwiebeln hinzufügen und unter wenden anbraten. Mit Salz, Pfeffer, Minze und Kreuzkümmel würzen. Mit der Brühe ablöschen und kurz aufkochen. Die Tomaten hinzufügen und 3 bis 5 Minuten kochen. Nochmals abschmecken.
300ml Salzwasser aufkochen und den Topf von der Herdplatte nehmen. Den Couscous in das Wasser einrühren und zugedeckt etwa 5 Minuten quellen lassen. Das Fett zufügen und schmelzen lassen, mit einer Gabel auflockern.
Couscous und Gemüse in einer Schüssel anrichten. Mit gehackter Petersilie bestreuen und mit Minze garnieren.