

One-Pot Couscous-Gemüse

geballte vegane Power in einem Topf

Zutaten für 4 Portionen:

- 1 Brokkoli, 1 Paprika, 3-4 Möhren
- 3-4 Frühlingszwiebeln
- 2 Zehen Knoblauch
- 1 Handvoll Erbsen (z.B. tiefgefroren)

- 230 g Couscous
- 300 ml Gemüsebrühe
- 1 EL Harissapaste (wer es scharf mag)
- Olivenöl
- Pfeffer, Salz, Herbes de Provence



Brokkoli-Röschen entfernen und waschen. Tipp: Brokkoli-Strunk für die nächste Suppe verwenden!

Paprika waschen, entkernen und würfeln, Möhren schälen und in Scheiben schneiden.

Frühlingszwiebeln waschen und in kleine Ringe schneiden, Knoblauch sehr fein würfeln.

Olivenöl in einer großen Pfanne (z.B. Wok) erwärmen und die Möhren darin anschwitzen. Paprika und Brokkoli hinzugeben und mit anbraten. Zum Schluss Knoblauch dazugeben.

Achtung, das Gemüse muss nicht komplett gar sein, sollte aber auch nicht mehr bissfest sein.

Wer etwas schärfer mag, kann die Harissapaste zu dem Gemüse geben und kurz mit anrösten.

Couscous zum Gemüse geben und mit Gemüsebrühe ablöschen. Erbsen hinzugeben.

Zugedeckt auf niedriger Hitze so lange köcheln, bis der Couscous die Flüssigkeit aufgenommen hat. Sollte der Couscous zu trocken sein, kann noch etwas Brühe hinzugefügt werden.

Mit Gewürzen abschmecken, in Bowls oder Suppenteller füllen, mit Frühlingszwiebeln bestreuen und servieren.