

Curry-Couscous

Zutaten (für 4 Portionen):

- 350 ml Gemüsebrühe
- 200 g Couscous
- 30 g getrocknete Cranberrys
- 2 Möhren
- 200 g Blumenkohl
- 4 Frühlingszwiebeln
- 10 g frischer Ingwer
- 3 EL Olivenöl
- Salz
- Zucker
- 1 TL Currypulver
- 1 EL Butter
- etwas Zitronensaft

Brühe aufkochen. Couscous und Cranberrys dazugeben, vom Herd nehmen und zugedeckt 10 Minuten quellen lassen.

Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Blumenkohl in kleine Röschen teilen. Frühlingszwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Ingwer schälen und in sehr dünne Streifen schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Möhren, Blumenkohl und Zwiebeln darin 2 Minuten andünsten, Ingwer untermischen und kurz mitdünsten.

Mit Salz, Zucker und Currypulver würzen. Butter hinzugeben und alles 3 Minuten dünsten. Mit Zitronensaft abschmecken und den Couscous untermischen.

Dazu schmeckt gedämpfter Lachs mit Garnelen.

Sendung/Quelle: Tim Mälzer kocht!

Letzter Sendetermin: 08.12.2018

Koch/Köchin: Tim Mälzer

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen