

Linsen-Couscous

Nährwerte pro Portion
ca. 320 Kcal, 4 g Fett

Zutaten für 4 Portionen:

1 Zwiebel,
3 Stangen Staudensellerie,
1 El Öl,
150 g rote Linsen,
200 g Instant-Couscous,
1 l Gemüsebrühe,
1 Zucchini,
Salz,
frisch gemahlener Pfeffer,
Kreuzkümmel (Kumin)

Zubereitung:

Die Zwiebel abziehen und würfeln. Den Sellerie abspülen, putzen (evtl. entfädeln) und in dünne Scheiben schneiden.

Zwiebel in einem Topf im heißen Öl glasig dünsten. Sellerie und Linsen zufügen und kurz mit andünsten. 400 ml Brühe zugießen und einkochen lassen.

Couscous und restliche Brühe zufügen und im geschlossenen Topf etwa 5 Minuten bei kleiner Hitze quellen lassen.

Inzwischen die Zucchini abspülen und putzen. Auf dem Gemüsehobel in Stifte hobeln und unter das Couscous rühren. Mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen.

Tipp:

Dazu Joghurt mit Salz und Pfeffer gewürzt.