



Kokos Gemüse Topf mit Couscous

Zutaten für 2 Personen:

für den Gemüsetopf:

- 2-mal ¼ Paprika, Farben nach eigener Wahl
- 3 frische Pilze
- ca. 100 g Brokkoli
- ½ Möhre
- 1/3 Stange Lauch
- 1-2 Knoblauchzehen
- 1 Schalotte
- 400 ml Kokosmilch + 500-600 ml heißes Wasser
- 2 EL Gemüsebrühe

für den Couscous:

- 120 g Couscous
- 1 TL Gemüsebrühe
- 200 ml heißes Wasser

Alles in den Kochtopf:

1. Paprika in kleine Stücke schneiden.
2. Pilze in breite Stücke schneiden. Etwas vom Stiel abschneiden.
3. Brokkoli-Bäumchen in grobe Stücke schneiden.
4. Möhren halbieren. Die Hälften erneut halbieren. Dann in kleine, breite Stücke schneiden. Ergibt eine Dreiecksform.
5. Lauch unten einschneiden, halbieren. Dann lässt er sich besser waschen. In breite, halbe Ringe schneiden.
6. Knoblauch in feine Scheiben schneiden.
7. Schalotte in breite Ringe schneiden.
8. Zitrone auspressen.
9. Kokosmilch + heißes Wasser dazugeben
10. Die 2 EL Gemüsebrühe dazugeben.

Kochen:

Alles zum Kochen bringen. Wenn alles schön brodelt, die Temperatur herunterdrehen und für weitere 10 bis 15 Minuten garen. Weich nicht matschig!

Couscous bereiten:

Couscous in eine Schüssel geben. 1 TL Gemüsebrühe dazugeben. Mit 200 ml heißem Wasser übergießen. 5 bis 10 Minuten quellen lassen, umrühren. Fertig.

Guten Appetit! Viel Spaß beim Nachmachen.

Geräte:

- Messer
- Schneidebrett
- Kochtopf
- Schüssel
- Esslöffel
- Wasserkocher
- Herd

Tipps:

- 400-500g Gemüse insgesamt
- Alternativen: Zuckerschoten, Blumenkohl, Bohnen...

Tipp:

Gemüse in grobe Stücke schneiden, damit wir mehr zum Kauen haben. Denn die Verdauung beginnt im Mund.

Mehr Rezepte:



Tipp:

Wenn viel weiches Gemüse hineinkommt wie Paprika, Pilze oder Zucchini, dann dieses erst während der zweiten Kochhälfte dazugeben. So behält jedes Gemüse seine schöne Struktur.

Tipp:

Frische Petersilie als Garnitur