

Couscous vegetarisch



Das braucht ihr

- 150 Gramm Couscous
- 100 Gramm Datteln, getrocknet und entkernt
- 100 Gramm Cashewnüsse
- 100 Gramm Pastinaken
- 100 Gramm Möhren
- 3 rote Zwiebeln
- 1 Orange
- 1 Zitrone
- 1 Bund Koriander oder Petersilie
- 4 EL Schmand oder Joghurt
- Gewürze zum Abschmecken: Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer, Zimt, Gemüsebrühe

So geht es

Den Couscous mit etwa 300 ml kochendem Wasser/Gemüsebrühe (1 TL) übergießen und ziehen lassen.

Cashewkerne und Datteln hacken.

Möhren, Pastinaken und Zwiebeln hacken, in der Pfanne anbraten und etwas weiter dünsten, mit den Gewürzen abschmecken und mit Orangensaft ablöschen.

Alles über den Couscous geben, zum Servieren Koriander/Petersilie hacken und darüber verteilen, je nach Belieben mit Schmand oder Joghurt und einer Scheibe Zitrone garnieren.

Guten Appetit!

Vegetarian Couscous



What you need

- 150 grams couscous
- 100 grams dates, dried and seeded
- 100 grams cashew nuts
- 100 grams parsnips
- 100 grams of carrots
- 3 red onions
- 1 orange
- 1 lemon
- 1 bunch of coriander or parsley
- 4 tablespoons sour cream or yoghurt
- Spices to taste: cumin, salt, pepper, cinnamon, vegetable stock

How to cook

Pour about 300 ml of boiling water/vegetable stock (1 teaspoon) over the couscous and leave to stand.

Chop cashews and dates.

Chop carrots, parsnips and onions, fry them in a pan and steam them a little bit more, season with the spices and deglaze with orange juice.

Pour everything over the couscous, for serving chop coriander/parsley and spread over, garnish as you like with sour cream or curd and a slice of lemon.

Enjoy your meal!

Couscous végétarien



Vous en avez besoin

- 150 grammes de couscous
- 100 grammes de dattes, séchées et épépinées
- 100 grammes de noix de cajou
- 100 grammes de panais
- 100 grammes de carottes
- 3 oignons rouges
- 1 orange
- 1 citron
- 1 botte de coriandre ou de persil
- 4 cuillères à soupe de crème aigre ou de yaourt
- épices au choix: cumin, sel, poivre, cannelle, bouillon de légumes

Voici cela se cuit

Versez environ 300 ml d'eau bouillante / bouillon de légumes (1 cuillère à café) sur le couscous et laissez reposer.

Coupez les noix de cajou et des dattes.

Hachez les carottes, les panais et les oignons, faites-les frire dans une poêle et faites-les cuire un peu plus, assaisonnez-les avec les épices et déglacez-les avec le jus d'orange.

Versez tout sur le couscous, pour le servir hachez la coriandre/le persil et étalez-la sur le plat, garnissez à votre guise de crème fraîche et d'une tranche de citron.

Bon appétit!