

Gemüse-Couscous mit Blaubeeren

Zutaten für 4 Personen:

250 ml Gemüsefond (aus dem Glas)
3 EL Olivenöl
200 g Couscous (Weizengrieß)
1 kleine Zucchini
2 Möhren
30 g Walnüsse (z.B. aus Kalifornien)
100 g Kichererbsen aus der Dose
Salz, Pfeffer
1 Prise Cumin
1 TL abgeriebene Schale von 1 Bio Zitrone
150 g wilde Blaubeeren aus Kanada (aus dem Glas, ersatzweise tiefgefroren)
je 4 Stiele Koriander und Petersilie



Zubereitung:

1. Gemüsefond und 1 EL Olivenöl aufkochen. Couscous einstreuen und 8 Minuten quellen lassen. Zucchini abspülen und putzen. Möhren schälen. Zucchini und Möhren würfeln.
2. Restliches Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Möhren darin 5 Minuten dünsten. Zucchini zugeben und weitere 3 Minuten dünsten. Walnüsse hacken und zugeben. Kichererbsen und Couscous zufügen. Mit Salz, Pfeffer, Cumin und Zitronenschale abschmecken. Kräuter abbrausen, trockenschütteln und hacken. Kräuter und abgetropfte bzw. aufgetaute Blaubeeren unter den Couscous mengen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Nährwertangaben pro Portion ca.:

Energie: 383 kcal / 1603 kJ
Protein: 12,4 g
Fett: 13,9 g
Kohlenhydrate: 51 g

Wild Blueberry Association of North America
Ansprechpartner: mk² gmbh, Maria G. Kraus, Oxfordstraße 24,
D-53111 Bonn, fon: 0228/943 787 – 0,
fax: 0228/ 943 787 – 7, e-mail: info@wildeblaubeeren.de
Fotonachweis: Wilde Blaubeeren aus Kanada
Abdruck honorarfrei
Zwei Belegexemplare erbeten

