



### Das Tor zur Welt

Couscous mit buntem Gemüse (vegan, für 4 Personen)

#### Zutaten

200 g Couscous  
1 weiße Zwiebel  
50 g Zucchini  
50 g Karotten  
50 g Zuckerschoten  
50 g grüner Spargel  
50 g gemischte Paprika  
100 g Kichererbsen aus der Dose  
100 g Tomaten  
250 ml Gemüsebrühe  
ein paar Blätter Koriander  
2 Stiele Basilikum  
1 Bund Schnittlauch  
1 Stange Zitronengras  
3 Stiele Thymian  
1 Stiel Rosmarin  
2 Knoblauchzehen  
1 TL Gewürzmischung „Kräuter der Provence“  
Etwas Salz  
Etwas Pfeffer



#### Zubereitung

Zunächst die Zwiebel würfeln, in Olivenöl anbraten und den Couscous unter ständigem Rühren dazu geben. 5 Minuten anbraten und mit Gemüsebrühe ablöschen. Den Topf vom Herd nehmen und den Couscous ziehen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Kräutern der Provence abschmecken.

Die Zucchini, Karotten, Zuckerschoten, grünen Spargel und Paprika in Rauten schneiden, in Salzwasser blanchieren und in Eiswasser abschrecken. Für die Tomatensalsa die Tomaten in Würfel schneiden und mit Zwiebelwürfeln und dem Knoblauch in Olivenöl anbraten, würzen und zu einer Salsa einköcheln lassen. Nun das blanchierte Gemüse in Olivenöl mit Knoblauch, etwas Chili, Salz und Pfeffer in einer Pfanne anschwanken. Kurz bevor es fertig ist, fein gehackten Basilikum, Zitronengras, Thymian, Rosmarin und die Kichererbsen unterheben. Nochmals abschmecken.

Zum Anrichten den Couscous in einen Pastateller oder in eine Tajine geben, eine kleine Mulde machen und die warme Tomatensalsa hineinfüllen. Darauf dann das angebratene Gemüse geben und frisch gehackten Koriander drüberstreuen. Mit Schnittlauch und Basilikum dekorieren.

Das Herzblut St. Pauli Küchenteam wünscht einen guten Appetit!

