



Cous-Cous mit orientalischem Gemüse

Kategorie: RatzFatz, EinTopf, UltraLight

Für 2 Personen

- 1 Tasse Cous-Cous
- 1 EL Röstzwiebeln
- 2 TL getr. Petersilie
- 1 TL Kefta
- 1/4 TL Knoblauchpulver
- 1/2 TL Rosmarin
- 1/2 TL Salz
- Schwarzer Pfeffer
- 1 EL Berberizen
- 1 Priesen Zimt
- 3 getr. Tomatenhälften
- 3 EL Tomatenpulver
- 2 getr. Paprika oder 2 EL Paprikapulver edelsüß
- 2 getr. Auberginenhälften
- 2 EL Olivenöl
- 2 Tassen Wasser

Vor der Reise:

Cous-Cous separat in einem Beutel verpacken.

Getrocknete Tomaten, Paprika und Auberginen möglichst fein zerkleinern. Mit den restlichen trockenen Zutaten mischen. In einen Beutel füllen.

Unterwegs:

Die Gemüsemischung mit dem Öl und dem Wasser aufkochen, ca. 5 Min. leicht köcheln lassen. Dabei öfter umrühren.

Das Cous-Cous untermischen, den Topf von der Flamme nehmen und zugedeckt 5 Min. ziehen lassen.