



CAMPING-REZEPT

GEMÜSE-COUSCOUS MIT KAROTTEN, ZUCCHINI UND PILZEN



ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

- 1 große Tasse Couscous
- 1 große Tasse Wasser
- 1/2 Zwiebel
- 2 - 3 Knoblauchzehen
- 1 Karotte
- 1 kleine Zucchini
- 1/2 Chilischote
- 200 g Champignons
- ca. 10 große Spinatblätter
- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl

ZUBEREITUNG

- Das Gemüse und die Pilze in grobe Stücke zerteilen - lediglich die Chilischote wird fein gehackt, da du sonst später in "scharfe Nester" beißt und dir die Zunge verbrennst.
- Für das Couscous Wasser mit etwas Salz und Olivenöl zum Kochen bringen. Dann die Flamme ausschalten, das Couscous in das heiße, aber nicht mehr sprudelnde Wasser geben und ca. 5 bis 10 Minuten ziehen lassen.
- In der Zwischenzeit werden Zwiebeln und Knoblauch in einem guten Schuss Olivenöl angebraten, danach gebt ihr die Karotten, Champignons, Zucchini und erst am Ende den Spinat und die gehackte Chilischote dazu.
- Das Ganze dann bis zur gewünschten Bissfestigkeit braten und dabei immer wieder wenden.
- Zum Schluss kommt das Couscous dazu und wird mit den übrigen Zutaten gut vermengt.