Winterlicher Couscous mit getrockneten Aprikosen

Zutaten für 4 Portionen:

- 1 kleine Zwiebel
- 2 Möhren
- 2 Kartoffeln
- 50 g Sellerie
- 1 Knoblauchzehe
- 1 kleines Stück Ingwer
- 1 EL Kokos- oder Olivenöl
- 2-3 TL Currypulver
- 1 EL Salz
- 50 g getrocknete Aprikosen
- 60 g gefrorene Erbsen
- 100 g Kichererbsen aus der Dose
- 300 ml Gemüsebrühe (ich empfehle dafür selbstgemachte Gemüsepaste)
- 100 g Couscous

Arbeitszeit:	ca. 15 Minuten
Kochzeit/Backzeit:	ca. 15 Minuten
Gesamtzeit aktiv:	ca. 30 Minuten

So bereitest du den winterlichen Couscous zu

1. Schäle die Zwiebel, den Knoblauch und den Ingwer und schneide sie in kleine Würfel.

Schäle auch die Möhren, den Sellerie und die Kartoffeln und schneide sie in mundgerechte Stücke.
2. Nimm dir eine hohe Pfanne und schwitze darin die Zwiebeln mit dem Ingwer im Öl glasig an.
3. Gib die Möhren-, Knoblauch-, Sellerie- und Kartoffelwürfel hinzu und verrühre alles gut mit dem Curry und dem Salz.
4. Schneide die Aprikosen klein und gib sie mit den Erbsen zur Gemüsemischung. Außerdem fügst du die abgetropften Kichererbsen und die Gemüsebrühe zu.
5. Lass nun alles bedeckt bei schwacher Hitze für 15 Minuten köcheln.
6. In der Zwischenzeit übergießt du den Couscous mit 200 ml kochendem Wasser und rührst ihn gut um.
7. Jetzt musst du nur noch die Gemüsemischung abschmecken und schließlich mit dem Couscous verrühren.

Guten Appetit!
Besuch uns gern wieder auf familienkost.de und stöber in unserem Shop.