

# Couscous-Topf mit Knoblauchbrot, Avocado, Crème fraîche

**Für zwei Personen**

**Für den Couscous-Topf:**

100 g Couscous	1 kleine Zwiebel	Zwiebel	$\frac{1}{2}$ rote Paprika
1 Zitrone	125 g Dosenmais		125 g Kidneybohnen
125 ml gehackte Tomaten	250 ml Gemüsefond		$\frac{1}{2}$ EL flüssiger Honig
$\frac{1}{2}$ TL Paprikapulver	1 EL Olivenöl		Salz, Pfeffer

**Für das Knoblauchbrot:**

50 g Ciabatta	2 EL Knoblauchöl
---------------	------------------

**Für die Garnitur:**

1 Avocado	100 g Crème-fraîche
-----------	---------------------

**Für den Couscous-Topf:**

Die Zwiebel abziehen und in Würfel schneiden. Paprika waschen, entkernen, vom Strunk befreien und ebenfalls würfeln. Zwiebeln in einem Topf in etwas Öl glasig andünsten. Paprika dazu geben und ebenfalls andünsten. Mais und Kidneybohnen abgießen und abbrausen.

Zusammen mit gehackten Tomaten in den Topf geben. Zitrone auspressen. Gemüsefond angießen und mit Pfeffer, Paprikapulver, Honig und einem Viertel des Zitronensafts würzen. Fünf Minuten einkochen. Couscous einstreuen, gut umrühren und Topf von der Hitze nehmen. Kurz ziehen lassen und dann anrichten.

**Für das Knoblauchbrot:**

Ciabatta in Scheiben schneiden und in Pfanne mit etwas Knoblauchöl anrösten.

**Für die Garnitur:**

Avocado halbieren, entkernen und von der Schale befreien. In Würfel schneiden und zusammen mit der Crème fraîche auf dem Couscous anrichten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Lea Schuster am 28. November 2018