

Schnelles asiatisches Gemüse

Für 2 Portionen

100 g Couscous	100 ml Fond	1 EL Rosinen
1 Knoblauchzehe	je 1 gelbe und rote Paprika	1 Knolle Ingwer
1 Zwiebel	3 Stiele Petersilie	1 Vanilleschote
Salz, Pfeffer	100 ml Kokosmilch	Olivenöl, Sternanis, Zimt

Couscous in einen Topf geben. Den Fond mit Rosinen und Knoblauch erhitzen und zu dem Couscous geben (falls Sie keinen Fond zur Hand haben, können Sie auch kochendes Wasser verwenden) und einkochen lassen. Die Paprika schälen, säubern und den Stiel und die Kerne entfernen. Anschließend in kleine Stücke schneiden. Olivenöl in Pfanne erhitzen und die Paprika dazugeben. Den Knoblauch abziehen, zu kleinen Stiften schneiden und ebenfalls in die Pfanne geben. Etwas Ingwer schälen und über die Pfanne reiben. Die Zwiebel scheiden und auch dazugeben. Die Petersilie grob hacken und ebenso zu den Paprika geben. Die Vanilleschote längs halbieren, das Vanillemark auskratzen und das Gemüse damit verfeinern. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Kokosmilch ablöschen. Nun den aufgekochten Couscous dazugeben und das Ganze bei Bedarf mit Sternanis und Zimt abschmecken. Das Asiagemüse auf Tellern anrichten und servieren.

Steffen Henssler am 24. 11. 2011