



## All in One Pot Couscous

### Zutaten für 4 Portionen

- 60 g getrocknete Tomaten
- 300 g TK Erbsen
- 1 mittelgroße Paprika (circa 250 g)
- 1 Zwiebel
- 2 Zweige glatte Petersilie
- 2 Stangen Lauchzwiebeln
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 El Olivenöl
- 1 MSP Kreuzkümmel
- ½ Tl. Paprikapulver edelsüß
- ½ Tl. Ras El Hanou
- 1 El Tomatenmark
- 300 g Couscous
- 750 ml Gemüsebrühe
- Pfeffer
- Salz
- 150 g Hirtenkäse
- 150 g griechischer Joghurt (10% Fett absolut)

### Zubereitung

1. Getrocknete Tomaten in Wasser einweichen (circa 1 Stunde). Erbsen auftauen. Gemüse putzen und würfeln. Petersilie hacken und Frühlingszwiebeln in feine Röllchen schneiden. Knoblauch putzen und fein würfeln. Eingeweichte Tomaten, trocken tupfen und fein hacken.
2. Zwiebeln und Knoblauchwürfel in einem Topf in heißem Olivenöl anbraten. Paprikawürfel und die Gewürze zugeben und 2-3 Minuten anschwitzen. Anschließend die getrockneten Tomaten und das Tomatenmark dazugeben und ebenfalls kurz anrösten.
3. Couscous hinzufügen. Mit Brühe ablöschen, Erbsen dazugeben, aufkochen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und 5 Minuten zugedeckt bei kleiner Temperatur (oder auch abgestelltem Herd) ziehen lassen.
4. Couscous auf 4 Teller verteilen. Auf jeder Portion zerkrümelten Hirtenkäse, Joghurt, Petersilie und Frühlingszwiebeln als Topping verteilen.



vegetarisch