

Gemüse-Couscous mit Paprika-Mandel-Soße

Zutaten für 4 Personen

4 EL BUTARIS Butterschmalz
1 Scheibe (ca. 45 g) Toastbrot
1 Knoblauchzehe
1 rote Chilischote
1 Glas (370 ml) geröstete Paprika
50 g gemahlene Mandeln
25 ml Olivenöl
Salz
Pfeffer
750 ml Gemüsebrühe
200 ml Orangensaft
400 g Couscous
1 Zucchini
250 g Kirschtomaten
3 rote Zwiebeln
1/2 Bund Petersilie



Zubereitung:

1. 1 EL Schmalz in einer Pfanne erhitzen. Toast darin rundherum ca. 1 Minute goldbraun rösten. Herausnehmen und abkühlen lassen. Toastbrot grob zerzupfen. Knoblauch schälen und grob hacken. Chili längs aufschneiden, entkernen und klein schneiden. Geröstete Paprika samt Sud, Toastbrot, Knoblauch, Chili, Mandeln und Olivenöl in einem Universal-Zerkleinerer pürieren. Soße mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Brühe und Orangensaft in einem Topf aufkochen. Couscous einrühren. Vom Herd nehmen. Couscous 5–10 Minuten quellen lassen. Zucchini putzen, waschen, längs halbieren und in Scheiben schneiden. Tomaten waschen und halbieren. Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden. 2 EL BUTARIS Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln darin andünsten. Zucchini zufügen und ca. 3 Minuten dünsten. Tomaten zufügen und 1–2 Minuten dünsten. Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Petersilie waschen und trocken schütteln. Blättchen von den Stielen zupfen und, bis auf einige zum Garnieren, hacken. Couscous mit einer Gabel auflockern. 1 EL BUTARIS Butterschmalz unterheben. Gehackte Petersilie und Gemüse unterheben. Gemüse-Couscous anrichten.
4. Je etwas Paprika-Mandel-Soße darüberträufeln. Mit übriger Petersilie garnieren. Übrige Paprika-Mandel-Soße dazu reichen.

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten



Nährwerte: pro Portion ca.

Fett	30 g
Kohlenhydrate	92 g
Eiweiß	19 g
Brennwert	740 kcal / 3100 kJ

© BUTARIS