



Frühlings-Couscous

Vor- und zubereiten: ca. 25 Min.

1 Esslöffel Bratbutter

4 Cervelats, in Scheiben

300 g Kohlrabi, geachtelt,
in Scheiben

300 g Rüebli, längs halbiert,
in Scheiben

2 Bund Radiesli, geviertelt

2 dl Fleischbouillon

Salz, Pfeffer, nach Bedarf

60 g Portulak oder Rucola

300 g Couscous

1 Briefchen Safran

½ Teelöffel Salz

wenig Pfeffer

3½ dl Wasser, siedend

1. Bratbutter in einer weiten Bratpfanne heiss werden lassen, Cervelats ca. 4 Min. anbraten, Hitze reduzieren.

2. Gemüse begeben, andämpfen, Bouillon dazugiesen, zugedeckt ca. 15 Min. weich köcheln, würzen. Portulak daruntermischen.

3. Couscous in eine Schüssel geben, würzen, mit dem Wasser übergiesen, mischen, zugedeckt ca. 5 Min. quellen lassen. Mit einer Gabel lockern.

Dazu passt: scharfes Chutney.

Pro Person: 27 g Fett, 26 g Eiweiss,
66 g Kohlenhydrate, 2544 kJ (609 kcal)