

## Gemüse Couscous

2	rote Paprikaschoten	)
2	gelbe Paprikaschoten	)
1 - 2	Zucchini	) In Würfel schneiden
1	große Aubergine	) und in heißem
2	Zwiebeln	)
½	Fenchelknolle	)
2	Möhren	)
	Olivenöl*	anbraten und mit

1 TL	Zimt*	)
1 TL	Piment*	)
	Koriander*	) würzen
	Kardamom*	)
	Rosmarin	)
	Salz*	)

500 g	Couscous*	nach Packungsanleitung zubereiten. Dann mit einer Gabel auflockern und
1 EL	Butter	darunter mischen

Den Couscous vulkanartig auf einer Platte anrichten, das Gemüse „in den Krater“ geben und mit

1/2 Bund	Petersilie gehackt	)
1/2 Bund	Koriander gehackt	) garnieren.

Kann warm oder kalt gegessen werden und passt zu Fleischgerichten.

Und dazu passt wunderbar diese

## „Süße Zwiebel-Zimt-Sauce“

6 große Zwiebeln		kein schneiden und in
	Olivenöl*	glasig dünsten.
6 EL	Honig*	dazugeben, gut verrühren und mit.
2 TL	Zimt*	würzen.

**\* Diese Produkte sind im Weltladen Walsrode, Moorstraße 27, erhältlich.**