

Mandel-Couscous

Zutaten für 4 Portionen

200 g Softaprikosen
100 g Gehackte Mandeln
2 TL Currypulver
200 g Couscous
40 g Margarine
½ Dose Mais
100 g Maronen (vakuumiert)
250 g Eingelegte Paprika
1 TL Gemüsebrühe (Pulver)
2 Zwiebeln
260 ml Wasser
Salz
Pfeffer
Getr. Koriander

Zubereitung

1. Die Softaprikosen und Maronen in Stücke schneiden.
2. Die Paprika abtropfen lassen und in kleine Streifen schneiden, den Mais abgießen und die Hälfte des Inhalts herausnehmen.
3. Die gehackten Mandelkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett rösten.
4. Die Zwiebeln hacken und in der Pfanne in etwas Öl 10 Min. anschwitzen.
5. Das Wasser zum Kochen bringen. Das Gemüsebrühenpulver, Currypulver, 1 EL Öl, Pfeffer und bei Bedarf Salz zugeben und mischen.
6. Den Couscous zugeben und nach Packungsanweisung abgedeckt garen.
7. Aprikosen, Maronen, Paprika, Mais, Mandeln und Margarine untermischen.
8. Mit Koriander bestreuen.