

Sommer-couscous *(Pasta und reis hauptgerichte)*



Zubereitung

Die Tomaten würfeln und die Frühlingszwiebel grob hacken. Die Minze und Petersilie hacken, und zu die Tomaten und Zwiebeln fügen, dann salzen und Zucker, Öl und Kümmel hinzufügen. Bereiten Sie den Couscous wie folgt: den Couscous in einigen der Gemüsebrühe, Salz und ein wenig Olivenöl eine halbe Stunde einweichen. Die Brühe sollte gerade den Couscous decken. Wenn die Flüssigkeit absorbiert wird, legen Sie den Couscous in einen Couscous-Terrakotta-Topf und setzen den über einen Topf mit der Gemüsebrühe. Bedecken und lassen Sie die Brühe kochen. In etwa einer halben Stunde wird der Couscous vom Dampf aus dem Vorrat gekocht, und all ihren Geschmack aufgenommen! Servieren Sie den Couscous mit der Tomatensoße gemischt.

Tipps

Das Kochen des Couscous muss sehr sorgfältig durchgeführt werden, in dem Sie ihn wieder dämpfen, zu verhindern, daß er zu verdichtet wird und, im Gegenteil, noch weich im Griff.

Allgemeinwissen

Couscous ist eine Delikatesse in Nordafrika weit verbreitet, aber auch in der traditionellen sizilianischen Küche. In vielen arabischen Ländern ist der Couscous als "ta bin", also 'Essen' bekannt.

Informationen

Zubereitung 60 Minuten

Gesamtzeit 30 Minuten

Dient X Serviert 4 Personen

Schwierigkeitsgrad Einfach

la terra di Puglia



Unsere Produkte kaufen

Autentici prodotti di Puglia solo su
shop.laterradipuglia.it

Wir versenden die Deutschen innerhalb von 48 Stunden
Ausgewählte Produkte von höchster Qualität

DISCOUNT10

Verwenden Sie diesen Code einen Rabatt von 10% zu erhalten

Zutaten

Cous cous (300 g Vollkorn-Couscous)

Kirschtomaten 300 Gramm

Frühlingszwiebeln (1 Frühlingszwiebel)

Petersilie 5 Gramm

Minze 5 Gramm

Kümmel 1 Gramm

Extra natives olivenöl 30 Millimeter

Gemüsebrühe 500 Millimeter

Zucker 10 Gramm

12