

Rezept für Gemüse Buchweizen Couscous:

Zutaten:

- 500g Buchweizen Couscous
- 2 Fenchel
- 4-6 Möhren
- 1 Pastinake oder anderes Gemüse
- 0,5 Liter Gemüsebrühe
- 2 TL Ingwergewürz
- 2 TL Kurkuma
- 1/2 TL Chiligewürz
- 4-6 Eier, hart gekocht
- Olivenöl
- Pfeffer/Salz

Und so geht es:

1. Gemüse putzen und kleinschneiden
2. Gemüse 1/2 Stunde dämpfen
3. Buchweizengries in 1 Liter kochendem Wasser
ca. 2-3 Minuten aufkochen
4. Parallel die Eier 8 Minuten hart kochen
5. Fertigen Couscous würzen mit Ingwer, Kurkuma und Chili
und abschmecken mit Olivenöl
6. dann mit Gemüse mischen und genießen

Guten Appetit