



Schawarma-Pilze auf Couscous

mit saftigen Kirschtomaten und Karotten



20-30min



3-4 Personen

Dieses Gericht macht sofort gute Laune! Und zwar nicht nur beim Ansehen, sondern auch beim Kochen und natürlich vor allem beim Essen. Locker-flockiger Couscous bildet die Basis für lecker eingeköchelte Tomaten und Karotten, die es sich gut gewürzt und vergnügt darauf gemütlich machen. Dazu gesellen sich Schawarma-Pilze, die das Essen um eine herrliche Würze ergänzen. Mmmh!

Was du von uns bekommst

- 2 Karotten
- 2 Lauchzwiebeln
- 500g Kirschtomaten
- 2 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 2 Pck. Kreuzkümmel-Koriander-Gewürzmischung
- 300g Bio-Vollkorn Couscous¹
- 4 Pck. vegane Schawarma-Pilze²
- 2 Knoblauchzehen

Was du zu Hause benötigst

- 5EL vegane Margarine
- Salz und Pfeffer
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- 2 große Pfannen
- Messbecher
- Wasserkocher

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Kochtipp

Die nach Wasserkocher variierende Mindestmenge beachten und ggf. mehr Wasser aufkochen.

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 764kcal, Fett 37.3g, Kohlenhydrate 79.5g, Eiweiß 22.2g



1. Gemüse schneiden

2 Knoblauchzehen schälen und fein würfeln. Die **Karotten** ggf. schälen, längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden. Den **weißen und grünen Teil der Lauchzwiebeln** separat in dünne Ringe schneiden. Die **Kirschtomaten** halbieren.



2. Zwiebeln anbraten

In einem Wasserkocher oder einem mittelgroßen Topf 1,1L Wasser aufkochen, dann die **½ des Brühgewürzes** (oder mehr nach Geschmack) einrühren. Die **weißen Lauchzwiebelringe** und den Knoblauch in einer großen Pfanne mit 2EL Margarine bei mittlerer Hitze 1-2Min anbraten, dann die **Gewürzmischung** zugeben und 1Min. weiterbraten.



3. Sauce köcheln

Die **Karotten**, die **Kirschtomaten** und je 1 kräftige Prise Salz und Pfeffer in die Pfanne geben und ca. 2Min. anbraten. **500ml Brühe** angießen und aufkochen lassen, dann 12-14Min. köcheln, bis die **Sauce** eindickt und die **Karotten** gar sind.



4. Couscous garen

Den **Couscous** in einem mittelgroßen Topf in die restlichen **600ml Brühe** einrühren und abgedeckt 6-8Min. quellen lassen. Den **Couscous** mit einer Gabel auflockern.



5. Pilze braten

Die **Pilze** in einer weiteren großen Pfanne mit 3EL Margarine bei mittlerer bis starker Hitze in ca. 5Min. goldbraun und knusprig braten. Die **Sauce** mit 4TL Essig sowie Salz und Pfeffer abschmecken, dann das **Gemüse mit Sauce** auf dem **Couscous** anrichten und mit den **Pilzen** und den **grünen Lauchzwiebelringen** garniert servieren.



6. Kleines Extra

Für den besonderen Genuss kannst du 2EL Olivenöl unter den fertigen Couscous rühren, während du ihn mit der Gabel auflockerst. Salz und Pfeffer nicht vergessen, und fertig ist der Couscous der Extraklasse!