



# Schwabes

# Rezeptideen

## Gemüse-Couscous

Zutaten für 4 Personen:

- 500g Couscous
- 3 Karotten
- 1 kleine Zucchini
- 1 Süßkartoffel,
- 2 große Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- Olivenöl
- **Schwabes Ras el Hanout**
- 1 große Dose gewürfelte Tomaten
- 1 kleine Dose Kichererbsen
- 6 EL Rosinen
- 30g Butter
- ca. ½ l Gemüsebrühe

Zubereitung:

Gemüse waschen, schälen und in grobe Stücke schneiden.

Zwiebeln und Knoblauch, schneiden und hacken.

Öl erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch glasig dünsten, Karotten, Kartoffeln und Süßkartoffeln dazugeben; 1 TL **Schwabes Ras el Hanout** dazugeben und 5 Minuten mitbraten.

Gemüsebrühe und Tomaten hinzufügen und aufkochen lassen.

Kichererbsen und Rosinen hinzufügen und 30 Minuten kochen lassen.

Zucchini nach 15 Minuten dazugeben.

Alles mit **Schwabes Ras el Hanout** und nach Bedarf etwas Salz abschmecken.

Währenddessen den Couscous nach Packungsanleitung zubereiten mit Salz und **Schwabes Ras el Hanout** abschmecken und 30g Butter unterrühren.

Gemüse über den Couscous geben und servieren.

*Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!*