Cous Cous mit Gemüse und Kichererbsen

Zutaten (für 4 Personen)

1l Gemüsebrühe
320 g Vollkorn Cous Cous von Altromercato aus Palästina
240 g Karotten
240 g weiße Zwiebeln
240 g Zucchini oder Brokkoli
120 g Bio Kichererbsen von Libera
60 g Rosinen von Altromercato aus Südafrika
4 Teelöffel gemahlenes Kurkuma aus Sri Lanka
4 Teelöffel Masala für Gemüse aus Indien
Olivenöl
Salz
1 Butterflocke

Zubereitung

Gemüsebrühe mit Karotten, Zwiebeln, Sellerie und etwas Salz zubereiten.
Rosinen im warmen Wasser einweichen.
Cous Cous wie auf der Verpackung beschrieben vorbereiten.
Butter beimischen und warm halten.
Gemüse waschen, schneiden und dünsten. Das Gemüse sollte bissfest bleiben.
In einer Pfanne 5 Teelöffel Öl erhitzen und Gewürze hinzugeben, gleich darauf feingeschnittene Zwiebeln in der Pfanne 4 Minuten lang schmoren lassen. Eine Tasse Brühe hinzugeben, abdecken und 30 Min. lang kochen lassen, bis die Konsistenz einer Suppe erreicht ist.
Einst gekocht, in einen Behälter geben und mit einem Pürierstab mixen bis eine homogene Creme entsteht. Den Cous Cous in einer Form oder Tasse geben mit einen Löffel anpressen. Aus der Form nehmen und auf einem Teller mit Karotten, Zucchini, Kichererbsen und Rosinen servieren.