

TOMATEN- COUSCOUS MIT OLIVEN UND KAPEREN



Amore per la tradizione.

REZEPT FÜR 4 PERSONEN ZUBEREITUNGSZEIT: 30 MIN
SCHWIERIGKEIT: EINFACH

Zutaten

400 g	Tomatencouscous
380 ml	Gemüsefond
4 EL	Olivenöl
1	kleine Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1	Paprikaschote
100 g	Kirschtomaten getrocknet
1 EL	Tomatenmark
50 g	Taggiasca Oliven entsteint
2 EL	Kapern Liliput in Prosecco
1/2	Bund Basilikum
Etwas	Salz
Etwas	Pfeffer
Etwas	Cayennpfeffer

TOMATENCOUSCOUS MIT OLIVEN UND KAPERN

Die Mischung aus getrockneten Tomaten, Paprika, Kapern und frischem Basilikum verleiht dem Gericht ein reiches Aroma und eine gute Balance von süssen und herzhaften Geschmacksnoten. Das mediterrane Gericht ist eine gute Wahl für Vegetarier und Veganer oder passt perfekt als Beilage zu Fisch und Fleischgerichten.

Zubereitung

1. Den Couscous nach Packungsanleitung mit 380ml Gemüsebrühe zubereiten. Vom Herd nehmen und ca. 10 min. ausquellen lassen.
2. In der Zwischenzeit Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken. Die Paprikaschote und getrocknete Tomaten fein würfeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln ca. 3 min. darin andünsten, dann den Knoblauch und die Paprikaschote mitdünsten. Anschliessend die gehackten Tomaten und das Tomatenmark dazugeben und alles vollständig erhitzen.
3. Zum Schluss den Couscous, die Oliven und die Kapern dazugeben und alles gut verrühren. Das Basilikum grob hacken und unterheben. Den Couscous mit den Gewürzen abschmecken, anrichten und servieren.

Empfohlene Produkte



Martino - Bio Tomaten
Couscous
Art: 555442



Roi - Taggiasca Oliven
entsteint
Art: 1503



Conserve Conti -
Kirschtomaten
getrocknet
Art: 161200



Casina Rossa - Kapern
Liliput in Prosecco
Art: 272932