

Gemüsepfanne mit Couscous

Für 2 Personen

2 kleine Fenchelknollen

4 große Pilze

1 gelbe Paprika

1 rote Chilischote

2 EL Sesamöl

1 TL Senfsamen

½ TL Ajwain

1 TL Thymian

1 Prise Anissamen

¼ TL gem. Curcuma

2 Msp. Zimt

160 g Couscous

- Chilischote längs halbieren, Samen und Scheidewände (die bringen die Schärfe) herausschneiden, in sehr kleine Würfel schneiden
- Fenchelknollen: äußere Blätter wegnehmen, Stiele abschneiden, vierteln, Strunk herausnehmen, in Scheiben schneiden
- Pilze säubern, vierteln
- Paprika in Stücke schneiden
- Sesamöl in einer Pfanne erhitzen
- Senfsamen rösten, später Chiliwürfelchen, Ajwain, Anis und Thymian unter Rühren kurz rösten
- Curcuma und Zimt hinzugeben, unter Rühren kurz rösten
- Fenchel hinzufügen, mit dem Gewürzsud verkleiden, unter rühren ca. 5 min. braten
- Paprikastücke und Pilze hinzugeben, salzen, weiter braten
- wenn es zu trocken ist und anbrennt, ein wenig Apfelsaft geben
- kurz vor Ende der Garzeit, Couscous in die Pfanne geben, mit 1,5 mal soviel kochendes Wasser übergießen (Vorsicht Spritzgefahr), Kochplatte sofort ausstellen
- umrühren, Pfanne abdecken und Couscous ziehen lassen
- Mit Salz abschmecken