



♡ Tandoori-Couscous mit Gemüse



♡ Zutaten

- › 450 g Tiefkühl-Gemüsemischung (z.B. mit Blumenkohl und Brokkoli)
- › 100 ml Gemüsebrühe
- › 1 1/2 EL Tandoori-Paste
- › 150 g Couscous
- › 60 g Cashewnusskerne
- › 200 g Maiskörnchen
- › 2 EL Butter
- › 1 Bund Petersilie
- › Salz & Pfeffer
- › 150 g Vollmilchjoghurt

Gemüse auftauen lassen. Die Gemüsebrühe aufkochen und mit der Tandoori-Paste verrühren.

Den Couscous dazu geben und zugedeckt ziehen lassen, danach mit einer Gabel etwas auflockern.

Die Cashesnusskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten und dann in einer Schüssel beiseite legen.

Inzwischen Butter in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse darin 5-10 Minuten schwenken und garen. Die Petersilie fein hacken und darunter heben. Nun alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Couscous mit dem Gemüse auf einem Teller anrichten und mit den Cashewnusskernen bestreuen. Nurnoch den Joghurt glatt rühren und als Dip dazu servieren.

