

# Vegetarische Rezepte

## Couscous Mit Mandelspinat

Anzahl: 3 Portionen

Gattung: Couscous, Getreide, Spinat, Vegetarisch, Gemüse

---

250 g	Couscous	300 g	TK- Blattspinat
	Jodsalz	1 Bund	Basilikum
200 g	Kartoffeln	1 Essl.	Öl
200 g	Möhren	375 ml	Gemüsebrühe
250 g	Kohlrabi	250 ml	Sojacreme
1 große	Porreestange	3 Essl.	(-4) Mandelkerne; geröstet
3	Knoblauchzehen		- und gehackt
500 g	Frischer Spinat; oder		Chilipulver

---

Couscous in einem Viertelliter lauwarmem Salzwasser 15 Minuten quellen lassen. In ein Metallsieb geben und in einen Topf mit siedendem Wasser hängen. Topf schließen und Couscous 25 Minuten bei kleiner Hitze dämpfen (Topf eventuell mit einem Küchentuch abdichten).

Kartoffeln, Möhren und Kohlrabi schälen. Alles zusammen in gleich große Stücke schneiden. Porree putzen, abspülen, das Weiße fein hacken, den Rest in feine Ringe schneiden. Knoblauch abziehen und fein hacken. Spinat gründlich abspülen und abtropfen lassen (TK-Spinat auftauen lassen). Basilikum abspülen, trocken tupfen und in feine Streifen schneiden.

Das Weiße vom Porree und Knoblauch in Öl glasig dünsten. Gemüsebrühe zugeben und aufkochen lassen. Kartoffeln, Möhren und Kohlrabi zugeben und bei kleiner Hitze zehn Minuten kochen. Spinat und restlichen Porree zugeben und weitere drei bis fünf Minuten kochen, bis der Spinat zusammenfällt. Sojacreme, Mandeln und Basilikum unterrühren und das Gemüse mit Jodsalz und Chili abschmecken.

Den gegarten Couscous eventuell in eine Reisrandform drücken, auf eine Platte stürzen und das Gemüse darin servieren.