



Vegan

Zum Nachkochen

Couscous
mit Wurzelgemüse, Erdbeer-Soja-Shake

Couscous

mit Wurzelgemüse, Erdbeer-Soja-Shake

(für vier Portionen)

400 g Couscous, 150 g Karotten, 150 g Lauch, 150 g Sellerie, 150 g Tomatenwürfel (Dose), 40 ml Rapsöl, 40 ml Olivenöl, 100 ml Tomaten passiert, 1 Knolauchzehe, 1 Zwiebel, 20 g Petersilie, Salz, Pfeffer, Paprika,

600 ml Soja-Milch, 400 g Erdbeeren, 50 g Zucker, Zimt, 20 g Minze

Zubereitung

Gemüse in gleichmäßige Würfel schneiden. Couscous mit Olivenöl marinieren. Zwiebelwürfel mit Knoblauch in Öl anschwitzen. 700 ml Wasser mit den Gewürzen und den Tomaten aufkochen, über das Couscous geben. Couscous quellen lassen und anschließend das Gemüse untermischen.

Für den Soja-Shake die Erdbeeren kleinschneiden. Erdbeeren mit Soja-Milch, Zucker und Zimt pürieren. Soja-Shake abschmecken, in Gläser abfüllen und mit Minze garnieren.

Den Couscous mit der Petersilie garnieren und anrichten.

Guten Appetit!



Nährwerte pro Portion: Kcal: 640 / KJ: 2679, Eiweiß: 15 g, Fett: 19 g, Kohlenhydrate: 94 g, Ballaststoffe: 13 g