



ALLES DRIN.

Fragen, Anregungen, Kritik? Oder auch Lob?  
Kochunterstützung? Melde dich hier, ich freu mich:

01577/7707760  
hallo@chriskochtüte.de  
facebook.com/chriskochtuete

chriskochtüte.de  
Christoph Zettler- Laeiszstraße 15 - 20357 Hamburg

# Arabische Couscouspfanne mit Kohlrabi und Aprikose

Bitte das Rezept vorab einmal komplett durchlesen. Und leg dir schon mal Olivenöl, Salz, Pfeffer, ein Schneidebrett, ein Messer, eine kleine Schüssel sowie eine große Pfanne bereit. So lässt es sich entspannt kochen. Und in ca. 30 min gibt's schon lecker Essen!

**Couscous** in einer Schüssel mit kochendem Salzwasser (Für die 1P-Tüte 150ml, für die 2P-Tüte 300ml) übergießen und zugedeckt 10 Min. quellen lassen. **Minze** waschen und zerkleinern.

**Kohlrabi** waschen, schälen und klein würfeln, in eine große Pfanne mit Olivenöl geben, und auf hoher Hitze ca. 10 Min anbraten. Etwas salzen. Jetzt **Zwiebel** schälen, in Ringe schneiden und mit in die Pfanne geben. Etwas runter schalten. Danach **Mandeln** und getrocknete **Aprikosen** etwas zerkleinern und noch ca. 4 Min bei mittlerer Hitze mitbraten.

Für das Dressing bzw. die Soße die halbe **Zitrone** ausdrücken, einen Schuss Wasser, den **Honig**, etwas Olivenöl sowie etwas Salz und Pfeffer hinzugeben und kräftig rühren.

Etwas Olivenöl auf den Couscous geben, mit der Gabel auflockern und auf große Teller geben. Den Aprikosen-Kohlrabi-Mix auf den Couscous geben. Hier darfst du gerne hochstapeln:) Das ganze mit dem Dressing beträufeln und mit der **Minze** garnieren. Die restliche Zitrone dazu reichen. Das war's schon. Du hast tolles Essen gemacht. Und wer das Rezept etwas abändern möchte, soll dies gerne tun. Es ist Dein Werk!

Genieß Deinen Feierabend!

Chris



Ich würde mich freuen von dir zu hören. Besuch mich auf [facebook.com/chriskochtuete](https://facebook.com/chriskochtuete) oder schreib mir an [hallo@chriskochtuete.de](mailto:hallo@chriskochtuete.de). Mal unzufrieden? Dann tut mir das schrecklich leid. Komm zu mir an den Stand und du bekommst dein Geld zurück oder eine aktuelle Tüte kostenlos.