



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

# Gemüsecurry mit Couscous und Sour Cream

Es ist Feierabend. Glückwunsch:) Jetzt abschalten und entspannt kochen. Deswegen lies dir das Rezept vorab einmal komplett durch. Und leg dir schon mal Olivenöl, Salz, eine Pfeffermühle, eine Pfanne, einen Wasserkocher, eine kleine Schüssel, einen Messbecher sowie Messer und ein Schneidebrett großen Topf bereit. Und in ca. 25 Min gibt's schon lecker Essen!

**Couscous** in eine kleine Schüssel füllen und mit kochendem Salzwasser (300ml/150ml) übergießen, abdecken und 10 Min ziehen lassen.

**Brokkoli** waschen und in kleine Röschen schnippeln. **Paprika** waschen, entkernen (am Besten längs dem grünen Strunk entlang nach unten schneiden) und in längliche Stücke schneiden. **Möhren** waschen, der Länge nach halbieren und auch in lange, dünne Streifen schneiden. Alles in einer großen Pfanne mit etwas Olivenöl für ca. 3 Min scharf anbraten. Mit **Brühe** (300ml/150ml) ablöschen, aufkochen und ca. 10 Min bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Nach 5 Min die **Currypaste** einrühren und mit einkochen lassen. Bei Bedarf noch etwas Wasser nachgießen. Kurz vor Ende der 10 Min den Couscous mit in die Pfanne geben, alles vermischen und nochmal kurz aufkochen lassen.

Gemüse-Couscous-Mischung auf tiefe Teller geben. **Koriander** waschen und klein hacken und darüber geben. Mit einem Klacks **Sour Cream** servieren und genießen. Das war's schon. Du hast lecker Essen gemacht. Und wer das Rezept etwas abändern möchte: Nur zu! Es ist Dein Werk.

Genieß Deinen Feierabend!

Chris



Ich würde mich freuen von dir zu hören. Eine [Review](#) auf [facebook.com/chriskochtuete](https://www.facebook.com/chriskochtuete) wäre toll oder schreib 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.