

BLUMENKOHL-COUCOUS

MIT PETERSILIE UND CHILIFLOCKEN

ZUM WEGLÖFFELN LECKER & SUPER SCHNELL ZUBEREITET!



Für 4 hungrige Seelen

200g	BIO-Couscous*
1	Zwiebel
1 kleiner	Blumenkohl (ca. 300g)
4 EL	Bratöl von Ölmühle Solling* (ersatzweise gutes Olivenöl)
400ml	Gute Gemüsebrühe (z.B. von Sana Essence)*
1 Bund	frische Petersilie
1-2 TL	Chiliflocken*

Die Zwiebel in kleine Würfel schneiden. Den Blumenkohl putzen, in kleine Röschen teilen und diese in Scheiben schneiden. Die frische Petersilie fein hacken.

Das Bratöl in einem Topf erhitzen und darin die Zwiebel andünsten und anschließend die Blumenkohlscheiben ca. 3 Minuten zugedeckt mitdünsten.

Die Gemüsebrühe zugießen, aufkochen lassen und ca. 1 Minute köcheln lassen. Ggf. mit Salz abschmecken.

Den Couscous unterrühren und nun den Topf von der Herdstelle nehmen und alles 10 Minuten zugedeckt quellen lassen. Zum Schluss den Blumenkohl-Couscous mit einer Gabel vorsichtig auflockern, die Chiliflocken und die gehackte Petersilie untermischen.

Zum Weglöffeln lecker!

Viel Freude beim Genießen wünscht das Team von



www.gertrude20.de

**diese Produkte erhalten Sie unter anderem bei „Gertrude No. 20“*

Copyright „Gertrude No.20®“