

Veganer Couscous mit Brokkoli

Zubereitet mit: Knorr

ca. 35 min | einfach

Zutaten

für 4 Portionen

- 2 Knoblauchzehen
- 2 Schalotten
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL gemahlener Zimt
- 1 EL Ras el Hanout (orientalische Gewürzmischung)
- Jodsalz, Pfeffer
- 300 g Couscous
- 4 TL KNORR Bouillon Delikatess Brühe 7,0L Glas
- 600 g Brokkoli
- 3 Frühlingszwiebeln
- 50 g Rosinen
- 150 g ganze Mandeln
- 4 EL Sojacreme (zum Kochen und Verfeinern) 17% Fett

Nährwerte

Energie (Kilojoule):	2899 kJ
Energie (Kilokalorien):	693 kcal
Fett:	33 g
davon gesättigte Fettsäuren:	4,2 g
Kohlenhydrate:	69 g
davon Zucker:	16 g
Ballaststoffe:	12 g
Eiweiß:	22 g
Salz:	3 g

Zubereitung

1. Knoblauch und Schalotten schälen und fein hacken. Im heißen Olivenöl glasig dünsten. Zimt und Ras el Hanout zufügen und anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Hitze herunterstellen.

2. Couscous nach Packungsanweisung unter Zugabe der Knorr Delikatess Brühe zubereiten. Brokkoli in kleine Röschen teilen und in kochendem Wasser ca. 4 Minuten garen, in ein Sieb abgießen.

Frühlingszwiebeln putzen und in schmale Ringe schneiden. Brokkoli, Frühlingszwiebelringe und Rosinen zum Knoblauch-Zwiebel Gewürzmix geben und untermischen. Mandeln hacken und mit der Sojacreme in einem Mixer fein pürieren.

3. Couscous mit einer Gabel auflockern und unter das Gemüse mischen. Mit der Mandelcreme als Topping servieren.

Tipps zu diesem Rezept

Für eine nicht vegane/vegetarische Variante 400 g Hähnchenbrust in Streifen schneiden und in etwas Öl mit Knoblauch und Schalotte braten.

Zubereitungszeiten des Rezepts

Vorbereitungszeit: 15 min Kochzeit: 20 min

Nutzungsbedingungen

Copyright:

Die auf den Internetseiten der Unilever Gruppe enthaltenen Inhalte, wie insbesondere Texte, Bilder, Logos, Grafiken, Tonwerke, Animationen und Videos, sind urheberrechtlich geschützt. Die Unilever Gruppe gestattet das Sichten und Herunterladen sämtlicher Inhalte auf ihren Internetseiten ohne Einwilligung ausschließlich zu privatem, nichtkommerziellem Gebrauch. Eine etwaige Verlinkung ist nur mit Zustimmung der Unilever Gruppe erlaubt.

Inhalte und Downloads:

Die Unilever Gruppe hat bei der Erstellung der Websites größtmögliche Sorgfalt aufgewendet. Es besteht jedoch keine Gewährleistung für die Vollständigkeit, Richtigkeit und Aktualität der Daten, Informationen und Downloads. Sofern Sie also Daten, Informationen und Downloads verwenden, erfolgt dieses unter der Einschränkung, dass Unilever nur für das Fehlen garantierter Eigenschaften, der schuldhaften Verletzung von Hauptpflichten, der vorsätzlichen oder grob fahrlässigen Verletzung sonstiger Pflichten sowie im Fall von schuldhaften Gesundheitsverletzungen haftet.

Markenrechte:

Die auf den Websites der Unilever Gruppe genannten Marken und Logos sind markenrechtlich geschützt. Dritten ist die Nutzung und Verwendung sämtlicher Marken und Logos untersagt. Sondernutzungsbedingungen für registrierte Kunden und Journalisten ausschließlich für die Nutzung der Inhalte der Rezept-, Medien- und Bilddatenbanken.

Die Unilever Gruppe gestattet:

Kunden die Nutzung der Datenbankinhalte zur Bewerbung der Unilever-Produkte durch den Handelspartner in Druckerzeugnissen (Zeitung, Zeitschriften, insbesondere Handelsanzeigen, Handelsprospekte, Handzettel usw.) sowie im Internet;
Journalisten die Nutzung der Datenbankinhalte für gedruckte Presseerzeugnisse (Zeitungen und Zeitschriften) sowie Presseerzeugnisse im Internet unter der Beachtung der folgenden Bestimmungen:
Die Datenbankinhalte dürfen grundsätzlich nicht verändert werden. Gestattet ist jedoch eine Vergrößerung oder Verkleinerung bzw. ausschnittsweise Verwendung.
Rezepte dürfen nicht ohne Hinweis auf die Unilever-Produkte und/oder Packshot verwendet werden. Zulässig ist es, die Produkt-Kategorie zusammen mit einer Marke der Unilever Gruppe in Klammern zu nennen. Bsp.: "Bourbon-Vanille (z.B. von Cremissimo)".
Bei der Vervielfältigung der auf den Unilever Websites bereit gestellten Inhalte (Fotos und Texte) in digitalen Medien wie z.B. Websites und Blogs muss der Verwender sicher stellen, dass die Inhalte nicht bei Suchmaschinen wie Google aufgenommen (indexiert) werden. Dies kann über technische Restriktionen wie dem Einfügen des s o genannten „noindex-Tags“ gewährleistet werden. Sofern bezüglich dieser Einschränkung Fragen bestehen, wenden Sie sich bitte über das Kontaktformular dieser Seite an uns

PR-Kontakt

Sie haben Fragen zum Rezept oder zur Marke?
Schreiben Sie uns an, gerne helfen wir Ihnen weiter.

Unilever Deutschland Holding GmbH
Kontakt aufnehmen