



Rezept für eine Person

## **Orientalischer Couscous** (als kleine Mahlzeit)

*1 EL Olivenöl*

*30 g Couscous*

*20 g Schinkenwürfelchen*

*30 g Rüebli, in feine Würfelchen geschnitten*

*1 gestrichener EL Pinienkerne*

*1 TL Sultaninen*

*1 Messerspitze Kurkuma*

*1,5 dl Bouillon oder Wasser*

*wenig Aromat*

- In einer kleinen Kasserolle Couscous, Schinken- und Rübliwürfelchen im Olivenöl kurz anziehen lassen, mit Bouillon oder Wasser aufgiessen und 10 Minuten zugedeckt auf kleinen Feuer köcheln lassen.
- Mit Kurkuma und Aromat würzen.
- Kurz vor Ende der Kochzeit Pinienkerne und Sultaninen zugeben und fertig garen.

*mf*

1 Portion ca.: 312 kcal / 1300 kJ, 16 g Fett, 11 g Eiweiss, 28 g KH (davon 25 g anrechenbar).

Ergibt zusammen mit einem Nüsslisalat und einer Frucht als Dessert eine kleine Mahlzeit.