



Gemüse Couscous mit pikantem Mango-Kräuter-Chutney

Zeit gesamt
🕒 30min

Zubereitungszeit
👉 30min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Mango	1 St.
Petersilie, frisch	15 g
Minze, frisch	10 g
Rosmarin, frisch	10 g
Zuckerschoten	250 g
Karotten	2 St.
Öl	1 EL
Zucker	
Kreuzkümmel	
Essig	1 EL
Salz	1 EL
Pfeffer, schwarz	
Gemüsebrühe	300 ml
Couscous	200 g
Tomaten, getrocknet	100 g
Olivenöl	2 EL

Zubereitung

1. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden und würfeln. Petersilie und Minze waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und fein hacken. Rosmarin waschen, trocken schütteln, Nadeln von den Stielen streifen und fein hacken. Zuckerschoten waschen und schräg in dünne Streifen schneiden. Karotte schälen und grob raspeln.
2. In einer Pfanne Öl und Zucker auf mittlerer Stufe erhitzen und Mangowürfel und Kreuzkümmel darin ca. 1 Min. braten. Rosmarin und Essig dazugeben, Petersilie unter das Chutney heben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. In einem Topf Brühe auf höchster Stufe zum Kochen bringen. Zuckerschoten in der Brühe ca. 2 Min. garen, abschöpfen und im Sieb kalt abschrecken. Brühe nicht wegschütten.
4. Couscous in die Brühe geben, Topf zur Seite stellen und ca. 10 Min. zugedeckt quellen lassen. Zuckerschoten, Karottenraspel, getrocknete Tomaten und Olivenöl unter den Couscous heben und ca. 3 Min. ziehen lassen.
5. Gemüse Couscous mit Mango-Chutney auf Tellern anrichten und mit frischer Minze bestreut servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	426 kcal
Kohlenhydrate	82 g
Eiweiß	14 g
Ballaststoffe	11 g
Fette	8 g