

# Couscous

Für 6 Personen / Kochzeit ca 1.5 Stunde / Vorbereitung 1 Stunde

Fleisch (Ragout) ca. 300 gr anbraten und würzen  
Koriander, Petersilie, Paprika, Pfeffer und Salz

Gemüse je nach Saison ungefähr 2 Kilo:

Rüebli, Kohlräbli in Streifen schneiden, beifügen

Pelatti und Wasser beifügen bis Gemüse fast gedeckt ist.

Kürbis Schnitz dritteln, beifügen

Blumenkohl Rosen, nach 45 min. beifügen

Zuchetti, Peperoni In Streifen  
Nach 60 min beifügen

Gewürze nach belieben

Couscous

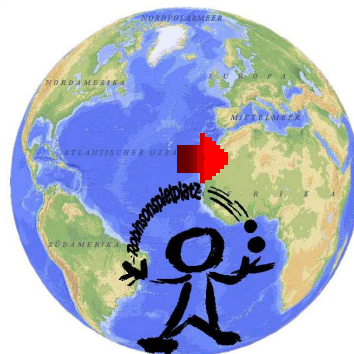
Wasser kochen und wie nach Anleitung auf der Packung mit Salzwasser zubereiten.

## Servieren:

Couscous im Teller verteilen, Gemüse und Fleisch in die Mitte des Teller geben, je nach Geschmack noch Sauce vom Gemüse dazu und geniessen....(Sauce mit Harissa mischen – Scharf...)

*Weltküche*  
*Couscous*

13. März 2010



Hartweizengries mit Gemüse und Fleisch **Portion 3.-**

Essen um 13.00 Uhr, **es het solangs het!** Geöffnet von 11.00-16.00 Uhr