



COUSCOUS MIT MÖHREN

Zutaten für 4 Portionen

- 150 g Instant-Couscous
- 200 ml Orangensaft
- 1 TL Salz
- 250 g Möhren
- 3 Lauchzwiebeln
- 2 EL Olivenöl
- 100 g Studentenfutter
- 1 Orange

Zeit / Nährwert

Ca. 30 Minuten

Pro Portion: 365 kcal, 15 g Fett, 47 g Kohlenhydrate, 10 g Eiweiß

Zubereitung

1. Couscous in eine Schüssel geben und mit 200 ml kochendem Wasser, 100 ml Orangensaft und Salz vermischen. Alles etwa 5 Minuten ziehen lassen und dabei mehrfach mit einer Gabel umrühren.
2. Möhren schälen und in feine Würfel schneiden.
3. Lauchzwiebeln putzen, abspülen und in Ringe schneiden.
4. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Lauchzwiebeln kurz anbraten und zum Couscous geben.
5. Das restliche Öl in der Pfanne erhitzen und die Möhrenwürfel etwa 5 Minuten darin anbraten.
6. Den restlichen Orangensaft in die Pfanne gießen und die Möhren mit Deckel weitere 5 Minuten schmoren lassen.
7. Möhren unter den Couscous mischen.
8. Das Studentenfutter grob hacken.
9. Die Orange so dick schälen, dass auch die weiße Haut vollständig entfernt wird. Mit einem scharfen Messer die Orangenfilets zwischen den Trennwänden herausschneiden und in Stücke schneiden.
10. Studentenfutter und Orange zum Couscous geben und alles unterrühren. Eventuell noch einmal mit Salz abschmecken.