

Spitzpaprika mit Couscous

Couscous avec poivrons

Couscous, medium

Rote und gelbe Spitzpaprika

Lauchzwiebeln

Kub'Or - Légumes

Arômes du Sud

Olivenöl

Fakultativ: Gehebelter Thymian, Piment d'Espelette



- *Die gewünschte Menge Couscous in eine Keramikschüssel geben, mit einem im heißem Wasser aufgelöstem Gemüsewürfel (Kub'Or - Légumes) bedecken, mit einem Deckel abdecken damit das Couscous quellen kann; beiseite stellen*
- *Die Spitzpaprika der Länge nach halbieren, säubern und beliebig zerteilen*
- *Die Frühlingszwiebeln von Wurzeln und zu vielem Grün befreien, gründlich waschen, abtropfen lassen, der Länge nach halbieren und in beliebig lange Stücke schneiden*
- *In einer gusseisernen Pfanne Olivenöl erhitzen und die Paprika bei hoher Temperatur kräftig sautieren; dabei häufig mit einem Holzlöffel wenden*
- *Nun die Frühlingszwiebeln zugeben und darin ebenso kräftig sautieren; die Temperatur reduzieren und mit Arômes du Sud, gehebeltem Thymian, sowie Piment d'Espelette bestreuen*
- *Das Couscous nun einstreuen, alles gut vermischen, vom Herd nehmen, mit einem Deckel verschließen und einige Minuten bis zum Servieren ziehen lassen*

Dazu passt:

- *Baguette*
- *In Kurkuma, Raz-el-Hanut und Zitronen-Thymian-ÖL gedünstetes Maishuhn-Brustfilet*
- *Vin rouge – Typ Côtes de Roussillon Villages*
- *Vin blanc – Typ Bourgogne – Chablis oder Typ Loire – Sancerre*