

Gemüse bringt's

Die Gemüsebox im Abonnement

Sellerie mit Couscous

Zutaten: 1 große Sellerie, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 5 El. Olivenöl, 1 Glas Tomaten, Salz, Pfeffer, 1 ½ El. Gemüsebrühe, 1 El. Zucker, 250 g Couscous, 600 ml Gemüsebouillon, 200g geriebener Käse, 150 g saure Sahne.

Die Sellerieknolle achteln und mit dem Gemüsehobel in ca. 2mm dicke Scheiben schneiden.

Die Zwiebel und den Knoblauch klein schneiden und in 3 El. Öl gut anschwitzen. Den Sellerie dazugeben, andünsten, dann mit den Tomaten und 100 ml Wasser ablöschen. Alles mit Salz, Pfeffer, Brühe und Zucker abschmecken. Das Gemüse bissfest kochen.

Für das Couscous die Bouillon mit dem restlichen Olivenöl zum kochen bringen, das Couscous hinein geben und aufkochen lassen. Danach vom Herd nehmen und ausquellen lassen.

Eine Portionsform mit Couscous füllen und in die Mitte eines tiefen Tellers stürzen, mit Käse bestreuen, pro Portion 1 EBl. saure Sahne und etwas heißes Selleriegemüse darüber geben.

Guten Appetit wünscht Ihr **Gemüse bringt's** -Team

www.gemuese-bringts.com, Tel. 02525-2560 (Telefonzeiten Di. und Do. 9 - 12 Uhr)