



## Spitzkohl-Zucchini-Gemüse mit Couscous

3 Lauchzwiebeln,  
3 Möhren  
300 g Zucchini  
1 roten Paprika  
3 EL Olivenöl  
700 g Spitzkohl  
  
etwas Wasser  
2 EL Tomatenmark  
100 ml Sojasahne  
2 EL Sojasauce  
  
½ Bund Petersilie  
Kreuzkümmel,  
Kardamom  
Chilipulver  
600 g Couscous  
600 g Wasser

sowie  
in Scheiben schneiden, mit  
-gewürfelt- in  
anbraten.  
vierteln, den Strunk entfernen und in feine Streifen  
schneiden. Mit  
ablöschen und  
sowie  
und  
zufügen. Das Gemüse etwa 15 Min. zugedeckt, bis zum  
gewünschten Garpunkt, schmoren lassen.  
fein hacken und unterrühren. Mit  
  
und  
würzen.  
in  
nach Packungsanleitung zubereiten.