



Couscous in Curry Sauce

mit Kartoffeln und Brokkoli dazu
veganer Kräuter-Mandel-Blättertorteig

🕒 20 min Zubereitungszeit

🕒 40 min Kochzeit

🍴 1.085 kcal pro Portion

•• Leicht

🌍 International

🌱 Vegan



Zutaten

2 Portionen

1 Pck Blättertorteigrollen

2 Knoblauchzehen

1 Bund Petersilie

3 El Olivenöl

4 El Mandeln, gehobelt

Salz, Pfeffer zum Würzen

100 g Couscous

2 Kartoffeln

1 Brokkoli

1 Paprika, gelb

1 Zwiebel

1 Chilischote

Pflanzenöl zum Braten

Zubereitung

- 1 Eine Knoblauchzehe schälen und sehr fein hacken. Petersilie abwaschen und ebenfalls sehr fein hacken. Beides zusammen mit Olivenöl und den gehobelten Mandeln in einer Schüssel vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen.
- 2 Couscous nach Anleitung zubereiten. Anschließend zur Seite stellen.
- 3 Kartoffeln schälen und in feine Würfel schneiden. Brokkoli-Röschen vom Strunk lösen und gründlich abwaschen. Paprika abwaschen, entkernen und in Würfel schneiden. Zwiebel und weitere Knoblauchzehe schälen und in feine Würfel schneiden. Chilischote abwaschen und in feine Ringe schneiden.
- 4 In einer Pfanne etwas Öl erhitzen. Kartoffeln und Brokkoli zusammen ca. 5 Min braten. Zwiebel, Paprika, Chili und Knoblauch hinzugeben und weitere 5 Min. braten. Currypaste mit hinzugeben. Stückige Tomaten und Kokosmilch hinzugeben und aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und zur Seite stellen.
- 5 Backofen auf 210°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Blättertorteig auf

1 Ei Currypaste
1 Dose Tomaten, stückig
100 ml Kokosmilch

einem Blech mit Backpapier ausbreiten. Mandel-Kräutermasse auf dem Teig verteilen. Anschließend ca. 10-15 Min. backen.

- 6 Nach dem Backen mit einem Pizzaroller oder scharfen Messer in Dreiecke teilen.
- 7 Couscous mit zur Currysauce geben und alles gut vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 8 Couscous auf Tellern anrichten und mit Mandel-Kräuter-Gebäck servieren.

Nährwerte

	pro 100g	pro Portion
Brennwert	756kJ /181kcal	4.535kJ /1.085kcal
Fett	10g	60g
davon gesättigte Fettsäuren	1g	4g
Kohlenhydrate	17g	102g
davon Zucker	2g	11g
Eiweiß	4g	24g
Salz	0g	3g