

Pilze – Zucchini – Couscous – Curry

Schnell und lecker, binnen 15 Minuten fertig

Man nehme:

- pro 100gr Couscous 150ml Wasser
- etwas klein gehackte Zwiebeln, je nach Geschmacksbedürfnis, Lust und Laune
- Pilze – ebenfalls nach Lust und Laune (sollten halt genießbar und nicht giftig sein) – das wären Champignons, Austernpilze, Seitlinge, Steinpilze, ...kleingeschnitten – so ungefähr 1 cm große Würfel. Wer keine Würfel oder Scheiben mag kann ja seiner Kreativität gerne freien Lauf lassen und auch Bärchen oder Lamas daraus schnitzen
- Zucchini-scheiben (die Form betreffend gilt das Selbe wie bei den Pilzen)
- „dünne“ Gemüsebrühe – also mit relativ wenig Geschmack
- Currypulver, mild oder scharf (mir egal, ich mag's mild)
- Salz, Pfeffer
- 1-2 EL Mehl

ich mach extra keine Mengenangaben weil die jeweiligen Hungerbedürfnisse ja sehr individuell sind, ausserdem kocht man/frau für sich, oder für zwei, für den ganzen Fussballverein – ich denke das kann dann jeder für sich abschätzen.

Und los geht's:

Die gewünschte Menge Couscous in einen Topf geben und mit der erforderlichen Menge an kochendem Wasser übergießen (steht auf der Packung), kurz umrühren, Deckel drauf – in Ruhe lassen.

In einer Pfanne die Zwiebel in Öl (möge auch hier jeder für sich entscheiden welche Sorte verwendet wird) andünsten, die Pilze dazugeben und schön anbraten. Jetzt dürfen auch die Zucchini mit dazu und weiter geht es bei mittlerer Hitze in der Pfanne bis fast die ganze Flüssigkeit verschwunden ist.

Nun alles nach gut dünken und den eigenen Geschmacksknospen anpassend das Currypulver darüber streuen und schön alles miteinander verrühren. Ist dies geschafft – kurz die Schweißperlen von der Stirn wischen und nun alles mit dem Mehl bestreuen. Jetzt ganz schnell noch mal alles schön verrühren und mit der heißen Brühe ablöschen – soweit bis sich eine sämige, nicht zu dünne und nicht zu dicke Konsistenz einstellt.

Das ganze nun mit Salz und Pfeffer abschmecken, Deckel drauf, Hitze zurückdrehen und ganz ganz schwach köcheln lassen für 1-2-3 Minuten

Währenddessen die Pilzlein in ihrem Bade noch etwas weicher werden schenken wir unsere letzte Aufmerksamkeit dem Couscous, der eigentlich nun fertig und immer noch heiß sein sollte. Dieser wird nun mit Currypulver, Salz und Pfeffer abgeschmeckt. Ist dies geschafft sind auch die Pilze fertig – und alles darf zwecks des Verzehres auf den Teller!

Mahlzeit!

Die Verwendung des Rezepts ist ausschließlich zum persönlichen Gebrauch gestattet. Jede Vervielfältigung und Weitergabe, in welcher Form auch immer, ist untersagt und bedarf der ausdrücklichen schriftlichen Erlaubnis meinerseits. Jede kommerzielle Anwendung der hier veröffentlichten Rezepte ist strikt untersagt und bedarf gleichfalls der ausdrücklichen schriftlichen Erlaubnis meinerseits. Das Copyright liegt bei Marco Lombardi.