

Mangold-Couscous-Päckchen

Zutaten für 2 Pers.:

- **1 Glas Ajvar scharf (je nach Geschmack)**
- **10 größere Mangoldblätter**
- **100 g Couscous**
- **2 – 3 EL Cashewkerne**
- **1 Knoblauch**
- **1 rote Zwiebel**
- **1 Möhre**
- **Salz / Pfeffer, Paprikapulver**

Zubereitungszeit: 20 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen : 2



Zubereitung:

Von den Mangoldblättern die Stiele entfernen, Mangold in einen großen Topf mit kochendem Wasser blanchieren, abtropfen lassen.

Couscous mit 1 TL Gemüsebrühe und Paprikapulver vermischen, mit ca. 200 ml heißes Wasser übergießen, quellen lassen.

Zwiebel fein würfeln, Knoblauch fein hacken, Möhre grob raspeln, Cashewkerne grob hacken. Mangoldstiele ebenfalls fein schneiden. Alles in einer Pfanne mit etwas Olivenöl andünsten. Zum Couscous geben und gut vermischen.

Zwei Mangoldblätter übereinanderlegen, mit 1 EL Couscous füllen und als Päckchen zusammenfalten. So mit allen Blättern verfahren.

Einen breiten Topf mit Ajvar füllen, die Mangoldpäckchen hineinlegen, Deckel darauf und bei kleiner Hitze ca. 15 min. garen.

Es braucht eigentlich nichts dazu, schmeckt so köstlich.