



COUSCOUSPUFFER

COUSCOUS | HAUPTSPEISE | 60+ MIN | VEGETARISCH



Zutaten (4)

250 g Müller's Mühle Couscous
300 ml Gemüsebrühe
150 g Möhren
200 g Blumenkohl
1 Zwiebel
2 Eier
100 g Dinkelmehl Tipo 1050
1 TL Kreuzkümmel
1 Msp. gemahlener Koriander
1 TL Salz
Pfeffer
Öl zum Braten

Produktempfehlungen



COUSCOUS

Zubereitungen

1. Couscous nach Packungsanweisung in Gemüsebrühe garen. Anschließend gut ausdampfen und abkühlen lassen.
2. Möhren schälen und raspeln. Blumenkohl im Mixer fein zerkleinern. Zwiebel abziehen, hacken und in etwas Öl glasig dünsten.
3. In einer Schüssel Couscous, Zwiebel, Möhre, Blumenkohl, Eier, Mehl und Gewürze zu einer Masse verkneten.
4. Öl in einer Pfanne erhitzen. Kleine Portionen der Teigmasse in die Pfanne geben und mit dem Pfannenwender oder einem Löffel plattdrücken. Puffer von beiden Seiten goldbraun braten. Nach und nach alle Couscouspuffer ausbacken.
5. Couscouspuffer zusammen mit Salat oder auch Apfelmus servieren.