

**Chili con Couscous**

100 g Zwiebeln  
 1 Knoblauchzehe  
**150 g Möhren**  
**250g Tomaten**  
 3 El Saft einer Zitrone

200 ml Tomatensaft  
 150 g Couscous  
 1 Dose kidneybohnen  
 1 Dose kleine weiße Bohnen  
 1 Dose / Glas Mais, ,  
 etwas Koriander, frisch oder Pulver,  
 100 g Crème fraîche o.ä.  
 50 ml Sahne, 2-3 Chillies  
 3 El Olivenöl, 1 El gemahlener Kreuzkümmel,  
 ca.750ml Gemüsebrühe,  
 Salz, Pfeffer.

**Tortillas mit Avocado-Creme**

Zutaten für 2 Pers.

**1 grüner Salat** (davon die Hälfte klein geschn.)

**3 Tomaten**, gewürfelt

**1 Paprika**, gewürfelt

1 kleine rote Zwiebel, fein gewürfel

1 Packung Tortillas

1 Dose Kidneybohnen, abgeschüttet und abgespült; Salz, 1 EL Olivenöl

Für die Avocado-Creme

2 kleine oder **1 große weiche Avocado**

2 Zehen Knoblauch

1 Becher saure Sahne oder für

Veganer::pflanzliche saure Sahne,  
 etwas Zitronensaft

Salz

**Scharfe Rote Linsen mit Schafskäse (für Veganer: Tofu-Rosso)und Oliven**

**2 Möhren**

1 große Zwiebel

**1 Stange Lauch**

250 g Linsen

1 Stck.Schafskäse (ca.200 g)

100 g Oliven

4 EL Tomatenmark

Nicht i.d.Tüte sind:

500 ml Gemüsebrühe

Curry- und Paprika-Gewürz

Salz

Pfeffer

Zubereitung ca.45 Min.:

Tomatensaft kurz aufkochen, über den Couscous gießen. Beiseite 20 Minuten quellen lassen.

Mit einer Gabel nach und nach krümelig auflockern. Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln.

Möhren schälen, in 1/2 cm große Würfel schneiden. Tomaten kleinschneiden, Kern entfernen, Kidneybohnen, weiße Bohnen und Mais in einem Sieb kalt abspülen und gut abtropfen lassen. Olivenöl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten.

Steckrüben, Möhren, kleingehackte Chilies und Kreuzkümmel zugeben, kurz andünsten. Tomaten und Gemüsefond zugeben, aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 15 Minuten kochen lassen. Dann die Bohnen, Mais und Couscous unterrühren, kurz aufkochen lassen und weitere 5 Minuten kochen.

Sahne unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken. Koriander mit den zarten Stielen grob schneiden. Chili mit Crème fraîche und Koriander servieren..

Zubereitung ca.30 Min.:

Die Tortillas lt. Verpackungshinweis im Backrohr erwärmen. Alle Zutaten für die Füllung außer den Salat und die Sprossen in einer Schüssel

vermischen und mit Salz abschmecken.Für die Creme das Avocadofleisch herauslösen,

mit der Crèmesse, gepresstem Knoblauch, Zitronensaft und Salz mit dem Stabmixer

zu einer glatten Creme vermischen.

Tortillas nun erst mit etwas Salat, dann mit ein paar Löffel

Bohnen Fülle füllen,

Avocadocreme darüber und Sprossen obendrauf.

Lasst es Euch schmecken!

Zubereitung / ca.20 Min./Kochzeit 20 Min.

Linsen waschen. Zwiebel,Lauch und Karotten klein schneiden. Zusammen im Topf in etwas Olivenöl kurz anbraten.

Mit der Gemüsebrühe ablöschen. ca. 15 Min. köcheln lassen, bis Linsen weich sind. Tomatenmark und Gewürze dazugeben und kräftig umrühren.

Nach dem Servieren, Schafskäse und Oliven auf dem Teller unterrühren.

Alle Zutaten aus kontrolliertem Bio-Anbau.

[www.bio-kurier-koeln.de](http://www.bio-kurier-koeln.de)

Öko-Kontroll-Nr.: DE-ÖKO-013

--	--