

Couscous mit Spinat

Couscous	200g
Spinat tiefgefroren	450g
Sojaschnetzel grob	50g
Knoblauch frisch	2 Zehen
Knoblauchgranulat	2 Teelöffel
Zwiebel	1 mittlere
Gemüsebrühwürfel	1
Holundersirup	1 Esslöffel
Muskatnuss	2 Teelöffel
Paprika süß gemahlen	3 Teelöffel
Wasser	600g
Pflanzenbutter	2 Esslöffel
Löwenzahn-Hydrolat	2 Esslöffel
Maulbeerbaum-Hydrolat	2 Esslöffel
Dill-Hydrolat	1 Esslöffel
Passata	100g
Sojarahm	5 Esslöffel
Salz	
Pfeffer	



Knoblauchzehen und **Zwiebel** in feine Scheiben schneiden

Sojaschnetzel in einen kleinen Topf geben und mit **150g Wasser** und dem **Gemüsebrühwürfel** zum Kochen bringen - sofort vom Herd nehmen und beiseite stellen und ziehen lassen;

je nach Hersteller müssen die Sojaschnetzel auf dem Herd weichgekocht werden – Dauer ca. 10-15 Minuten

400g Wasser in einen Topf geben, mit **Salz, Pfeffer, Knoblauchgranulat, 1 TL Paprika süß** würzen und zum Kochen bringen

sofort **Couscous** unter Rühren zufügen und zum Quellen von der Herdplatte nehmen (ca. 5-10 Minuten)

in der Zwischenzeit **Pflanzenbutter** in einer Bratpfanne zum Schmelzen bringen

Knoblauchzehen und **Zwiebel** leicht anbraten

nach 2 Minuten mit **Salz, Pfeffer, 2 TL Paprika süß** und **Muskatnuss** würzen und weitere 2 Minuten anbraten

jetzt die **Hydrolate** und den **Holundersirup** zugeben, gut durchrühren und nochmals 1 Minute braten

Spinat gefroren und ca. **50ml Wasser** zugeben und den Spinat während ca. 10 Minuten weich kochen

Passata, Sojarahm und **Sojaschnetzel** einrühren und dann **Couscous** zugeben; nochmals alles gut durchrühren, abschmecken – fertig!