



Chicorée-Taco

Zeit gesamt
🕒 25min

Zubereitungszeit
🕒 25min

Schwierigkeit
👩‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Gemüsebrühe	300 ml
Couscous	200 g
Chicorée	2 St.
Petersilie, frisch	15 g
Soft Aprikosen, getrocknet und entsteint	30 g
Kreuzkümmel	
Salz	1 g
Pfeffer, schwarz	
Cayennepfeffer	

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, kleiner Topf, Sieb

1. In einem Topf Gemüsebrühe aufkochen. In einer Schüssel Couscous mit kochender Gemüsebrühe übergießen und zugedeckt ca. 10 Min. quellen lassen. Chicoréeblätter auseinanderzupfen, waschen und trocken schütteln. Petersilie waschen, trocken schütteln und in feine Streifen schneiden. Aprikosen in feine Würfel schneiden.
2. In einer Schüssel Couscous mit Petersilie, Kreuzkümmel, Aprikose, Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken. Couscous auf Chicoréeblätter verteilen und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	219 kcal
Kohlenhydrate	46 g
Eiweiß	8 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	1 g