

Die Zeltlager Kochkiste



Couscous mit Gemüse, Feta und Brot

Zutaten für 10 Personen

2 1/2 Tassen Couscous, 3 1/2 Tassen Wasser oder Brühe, 3-4 Paprikaschoten, 1 Dose Mais, 3-4 Tomaten, 1 Bund Petersilie, etwas Minze, 3 Knoblauchzehen, Olivenöl, 3 Zwiebeln oder 2 Frühlingszwiebeln, 800 gr Feta, Salz, Zucker, Zitronensaft, Paprikapulver, verschiedene frische Kräuter z.B. Thymian, Schnittlauch)

Zubereitung

Zwiebeln und Knoblauch schälen und klein schneiden. Die Paprika in nicht zu kleine Würfel schneiden. Zwiebeln und Knoblauch in einer Pfanne anbraten. Paprika dazu und bei nicht so hoher Hitze (Rand des Feuers) kurz weiter braten. Den Mais und die klein geschnittenen Tomaten ebenfalls unterrühren, und mit den Kräutern, Zitronensaft und Gewürzen abschmecken. Alles einen Moment unter rühren schmoren lassen. Nun das Wasser und den Couscous zur Masse geben und ca. 5 Minuten am Rand der Feuerstelle köcheln lassen, bis das Wasser eingezogen ist. Die klein gezupfte Petersilie und Minze unterheben. Den Feta in Würfel schneiden und auf dem fertigen Couscous verteilen.

Idee: Wer mag, kann den Couscous mit Oliven und/oder Datteln verfeinern. Zimt und frischer Ingwer geben eine exotische Note, dann verzichten wir auf die Kräuter. Die Petersilie ist ein muss. Paprika kann durch jedes Gemüse ersetzt werden.