BREW CHUNKS · STÜCKE · SCHMOREN · VEGAN · HAUPTGERICHT

GEMÜSE-COUSCOUS, KÜRBIS, TROCKENOBST MIT BREW CHUNKS.

BB-082

REZEPT VON

STUDIERENDENWERK MARBURG

In Marokko ist Couscous das Freitagsgericht der ganzen Familie. Trockenobst und warme Gewürze machen ihn süß-herzhaft.

12 g

PROTEIN JE PORTION

ZUTAT	10 PORT.	100 PORT.
ZUTATEN		
☐ Brew Chunks	400 g	4 kg
☐ Zucchini TK	400 g	4 kg
☐ Regenbogenkarotten TK	400 g	4 kg
☐ Bulgur	400 g	4 kg
☐ Paprika in Streifen TK	300 g	3 kg
☐ Hokaido-Kürbis	250 g	2,5 kg
☐ Tomaten geschält	200 g	2 kg

ZUTAT	10 PORT.	100 PORT.
ZUTATEN, WEITER		
☐ Mischobst getrocknet	150 g	1,5 kg
☐ Pflanzenöl	150 ml	1,5 l
☐ Zwiebelwürfel TK	100 g	1 kg
☐ Brauner Rohrzucker	50 g	500 g
☐ Sonnenblumenkerne	50 g	500 g
☐ Gemüsefond	20 g	200 g
☐ Kurkuma	10 g	100 g
☐ Zitronensäure	n. B.	n. B.

1 Bulgur mit heißem Gemüsefond aufgießen und quellen lassen.

2 Kürbis, Zucchini, Paprika, Karotten und Zwiebeln in Pflanzenöl anbraten.

3 Mit Tomaten, Kurkuma und braunem Rohrzucker würzen, kurz schmoren.

4 Brew Chunks separat kräftig anbraten und unterheben.

5 Trockenobst und Sonnenblumenkerne zugeben, mit Zitronensäure abschmecken.

6 Mit dem gequollenen Bulgur vermengen. Dazu Joghurt-Mint- oder Tomaten-Chili-Dip.

Brew Chunks bringen das Protein.

STUDIERENDENWERK MARBURG