

# good food loop

## Couscous mat Geméis

### Wat brauch ech?

- 1 Enn
  - 2 Knuewelekszéiwen
  - 4 El Olivenueleg
  - 1 rout Paprika
  - 5 Tomaten
  - 3 Courgette
  - 3 Wuerzelen
  - 1 Aubergine
  - Frësch Kraider (Thymian, Rosmarin, Bounekräitchen, Péiterséileg)
  - 1 l Geméisbritt
- 
- 500 g Couscous
  - 200 ml kachend Waasser
  - ½ Tl Salz
  - 2 El Ueleg



### Preparatioun:

1. D'Enn an d'Knuewelekszéiwe schielen a fäi wierfelen.
2. Den Ueleg an engem groussen Dëppen erhëtzen, d'Enn an de Knuewelek dobäi ginn an ubroden.
3. D'Paprikaen, d'Courgette, Tomaten, d'Wuerzelen an d'Aubergine déi gewäsch, gebotzt a graff gewierfelt sinn, am Ueleg ubroden a liicht salzen, datt d'Waasser aus dem Geméis zéie kann. Gutt réieren datt d'Geméis net ubrennt.
4. No 2-3 Minutten d'Geméisbritt bei d'Geméis schëdden, frësch Kraider dobäi ginn a bei hallef oppenem Deckel kache loossen, bis datt d'Geméis mell awer nach knackeg ass.
5. Während d'Geméis kacht, de Couscous an eng Schossel maachen a mat kachendem Waasser iwwerschëdden. Salz an Olivenueleg drënner mëschen. No 5 Minutte mat enger Forschette verréieren.
6. D'Geméis mat Salz an eventuell Curry ofschmaachen a mat dem Couscous vermëschen.