

WM 2022 Katar Couscous

für 1 Person

Vorbereitungszeit

5 Minuten

Kochzeit

10 Minuten aktiv, 0 Minuten passiv

Menukosten ca.

Chf. -.80

Nährwert pro Rezept

210 Kcal, 15 g Fett, 5 g KH

Zutaten

1 cl Olivenöl

20 g Zwiebeln, hacken

5 g Knoblauch, hacken

1 andünsten

1 dl Gemüsebouillon (RL Gewürz)

2 ablöschen

30 g Couscous

WM 2022 Katar Beilagen und

Schmorgerichte Mix (RL Gewürz)

3 zugeben, unter ständigem Rühren 5 Min.
ziehen lassen
nach Belieben würzen