



Parkhotel
WEISKIRCHEN
★★★★

Vegane Küche aus dem Parkhotel Weiskirchen

Cous Cous in Kokosmilch mit Romanesco und Karotten

Zutaten für 2 Personen:

150g	Cous Cous (Bio)
400ml	Kokosmilch
1 TL	Kokosöl
1/2	frische Knoblauchzehe
1	Affila Kresse
1	Karotte
1	Stange Lauchzwiebeln
1/2	Limette
200g	Romanesco
	Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Koriander



Zubereitung

1. Den Cous Cous für maximal 10 Minuten in 300ml heißer Kokosmilch ziehen lassen. Währenddessen das Gemüse und die Knoblauchzehe klein schneiden.
2. Das Kokosöl in einer Pfanne erhitzen, den Knoblauch darin kurz anbraten und dann das Gemüse hinzugeben.
3. Wenn der Cous Cous weich ist, diesen ebenfalls in die Pfanne geben - den Saft einer halben Limette darüber träufeln. Mit 100ml Kokosmilch ablöschen und mit Gewürzen abschmecken.
4. Affila Kresse zum Dekorieren verwenden.

Torsten Spies

Executive Chef im Parkhotel Weiskirchen

