Pomìto

Mediterrane Tomaten-Spinat Couscous Pfanne mit knusprigen Kräuter Tortilla Chips



Vorbereitungszeit: 25 min
Schwierigkeitsgrad: Leicht

Für die Couscous Pfanne

- Couscous: 130 g
- Currypulver: 1/2 TL
- Frischer Basilikum: 2 EL
- Frischer Spinat: 35 g
- Gemüsebrühe: 70 ml
- Karotte: 1
- Kümmel: 1/4 TL
- Paprika: 1/2 rote
- Paprikapulver: 1/2 TL
- Pfeffer: n. B.
- Pomìto Tomatenfruchtfleisch in Stücken: 420 g
- Pomìto Tomatenmark: 1 EL
- Salz: n. B.
- Zwiebel: 1/2
- Öl: 1 EL

Für die Kräuter Tortilla Chips

- Getrockneter Basilikum: 1 TL
- Getrockneter Oregano: 1 TL
- Knoblauchpulver: 1/2 TL
- Pfeffer: n. B.
- Salz: n. B.
- Tortillas: 2
- Weißweinessig: 1/2 TL
- Öl: 1 EL

Vorbereitung

1. Zwiebel und Karotten schälen und in feine Würfel schneiden. Paprika waschen und ebenfalls in feine Streifen schneiden. Eine Pfanne mit Öl erhitzen und die Zwiebel mit Karotten glasig anschwitzen.

2. Anschließend Paprika, ***Pomìto Tomatenmark***, Couscous, Paprikapulver, Currypulver und Kümmel hinzugeben. Für 30-60 Sekunden mitanbraten und mit den ***Pomìto passierten Tomaten***, ***Tomatenfruchtfleisch in Stücken*** und der Gemüsebrühe ablöschen. Für 12-15 Minuten bei niedriger Temperatur köcheln lassen.

3. Sobald die gesamte Flüssigkeit verkocht ist und der Couscous gar ist, den Spinat waschen und unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. In der Zwischenzeit den Backofen auf 180 Grad, Ober-und Unterhitze, vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. Öl mit Weißweinessig, Knoblauchpulver, getrockneten Kräutern, Salz und Pfeffer vermischen. Die Tortillas in etwa gleich große Dreiecke schneiden und mit der Öl-Mischung bepinseln. Für 5-8 Minuten goldbraun backen.

5. Zu der Coucous Pfanne die noch warmen Tortilla Chips und frischen Basilikum genießen.

Für dieses Rezept haben wir verwendet:

Passierte Tomaten 200 g

