

# Wildkräuter Couscous

Fenchelknollen, Kreuzkümmel

3 Fenchelknollen	Grob würfeln
300g Karotten	schälen, in Scheiben schneiden
250g frische Erbsen	auslösen
0.5 TL Kreuzkümmel	
3 rote Zwiebeln	in dünne Ringe schneiden
2 Knoblauchzehen	fein hacken
3 EL Olivenöl	Öl in eine Pfanne geben, Fenchel, Karotten Erbsen, Kreuzkümmel, Zwiebeln und Knoblauch ca 5 min andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit dem Wein ablöschen und 8 Min zugedeckt weiter köcheln lassen.
Salz, Pfeffer	
250ml Weisswein	

250g Couscous	Brühe erhitzen, Couscous einrühren und 10 Minuten bei mittlerer Hitze quellen lassen.
250 ml Gemüsebrühe	

100g Wildkräuter z. B. Löwenzahn, Oregano, Schafgarbe	Wildkräuter fein hacken
---	-------------------------

3 EL Zitronensaft frisch geribene Muskat	Wildkräuter und Zitronensaft darunter- mischen. Mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss würzen.
---	---

100g Schafskäse

Kurz vor Ende der Garzeit den Schafskäse darunter rühren.  
Mit dem Gemüse servieren. Wer keinen Schafskäse mag, kann diesen  
auch weglassen.