

Couscous

aus europäischem Anbau, abgepackt im Hause Rapunzel

Zutaten

HARTWEIZENGRIESS* vorgekocht

*aus kontrolliert ökologischer Erzeugung

**aus biodynamischer Erzeugung

Allgemein

Das Traditionsgetreide der nordafrikanischen Küche ist vielseitig verwendbar und besonders schnell in nur 5 Minuten zubereitet.

Herstellung

Hartweizengrieß wird zu kleinen Kügelchen gerieben, gekocht, getrocknet, gesiebt und abgepackt.

Ursprung der Hauptzutat(en)

Italien

Verwendung

ideal für Salate, Gemüsegerichte, in Kombination mit Hülsenfrüchten wie zum Beispiel Kichererbsen, als Füllung und Beilage. Lecker auch in Verbindung mit süßen Zutaten wie Feigen, Datteln oder Rosinen

Zubereitungshinweis

250 g Couscous mit ca. 300 ml heißem Wasser übergießen, bei Bedarf salzen und zugedeckt ca. 5 Min. quellen lassen. Anschließend mit einer Gabel auflockern.

Lagerhinweis

Bitte kühl und trocken lagern.

Lebensmittelrechtliche Verkehrsbezeichnung

Couscous

[Zum Produkt](#)

Nährwerte

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kJ	1508 kJ / 356 kcal kJ
Fett	2,00 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,30 g
Kohlenhydrate	71,00 g
davon Zucker	3,00 g
Ballaststoffe	5,0 g
Eiweiß	11,00 g
Salz	0,010 g

Allergene

Eier oder Eierzeugnisse

Erdnüsse oder Erdnusserzeugnisse

Fisch oder Fischerzeugnisse

glutenhaltiges Getreide oder Getreideerzeugnisse

Krebstiere oder Krebstiererzeugnisse

Lupine oder Lupinenerzeugnisse

Milch oder Milcherzeugnisse einschließlich Lactose

Schalenfrüchte oder Schalenfruchterzeugnisse

Sellerie oder Sellerieerzeugnisse

Senf oder Senferzeugnisse

Sesamsamen oder Sesamerzeugnisse

Soja oder Sojaerzeugnisse

**Schwefeldioxid oder Sulfite (mehr als 10mg/kg oder 10 mg/l
SO₂)**

Weichtiere oder Weichtiererzeugnisse