

Karotten-Couscous-Auflauf im Becher

Ausgefallenes Campinggericht in praktischen Einzelportionen.

Zutaten (4 Portionen)

- 1 200 g Couscous
- 2 250 ml Gemüsebrühe
- 3 2 große Karotten
- 4 1 kleine Zucchini
- 5 80 g Erbsen
- 6 100 g geriebener Käse
- 7 2 Eier
- 8 100 ml Milch
- 9 1 EL Olivenöl
- 10 Salz
- 11 mildes Paprikapulver

Zubereitung

- 1 Couscous mit heißer Brühe übergießen und 5 Minuten quellen lassen.
- 2 Karotten und Zucchini fein reiben.
- 3 Eier, Milch, Öl und Gewürze verrühren.
- 4 Alles mit Couscous, Gemüse, Erbsen und Käse vermengen.
- 5 Masse in hitzefeste Becher füllen.
- 6 Im Campingofen oder auf dem Grill etwa 20 Minuten garen, bis alles fest ist.