

## Rezept

# Brokkoli-Couscous mit Zitronenjoghurt

Ein Rezept von Brokkoli-Couscous mit Zitronenjoghurt, am 29.03.2023

## Zutaten

<b>500 g</b> Brokkoli	<b>100 g</b> Zwiebeln
<b>½ Bund</b> Frühlingszwiebeln	<b>1 Bund</b> glatte Petersilie
<b>40 g</b> Mandelblättchen	<b>1</b> Bio-Zitrone
<b>300 g</b> Griechischer Joghurt	<b>4 EL</b> Olivenöl
<b>2 TL</b> Akazienhonig	Kräutersalz
frisch gemahlener grüner Pfeffer	<b>350 ml</b> Gemüsebrühe
<b>2 TL</b> grüne Thai-Currypaste	<b>250 g</b> Instant-Couscous
<b>¼ TL</b> Kurkumapulver	Salz
schwarzer Pfeffer	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 500 kcal

## Zubereitung

1. Den Brokkoli waschen. Jeweils am Strunk anfassen und zunächst die Röschen auf einer Reibe raspeln. Anschließend den Strunk schälen und alle holzigen Teile entfernen. Dann den Strunk separat raspeln. Die Zwiebeln schälen und würfeln. Die Frühlingszwiebeln putzen und waschen. Weiße Teile in ca. ½ cm dicke Ringe schneiden, grüne in sehr feine Ringe. Die Petersilie abbrausen, trocken schütteln und grob hacken. Die Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten.
2. Die Zitrone heiß waschen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Den Joghurt mit 1 EL Olivenöl, Honig und 2 TL Zitronensaft glatt verrühren, mit Kräutersalz und Pfeffer würzen. Drei Viertel der Zitronenschale untermischen, den Rest darüberstreuen. Den Zitronenjoghurt kalt stellen.
3. Die Brühe aufkochen, die Currypaste darin auflösen. Den Couscous mit dem Kurkumapulver und etwas Salz mischen. Die heiße Brühe darübergießen und alles umrühren. Couscous zugedeckt in ca. 5 Min. ausquellen lassen.
4. Inzwischen die Zwiebelwürfel und das Zwiebelweiß in 2 EL Öl glasig andünsten. Den geraspelten Brokkolistrunk dazugeben und bei größerer Hitze unter Rühren ca. 3 Min. braten. Dann die geraspelten Röschen ca. 1 Min. unter Rühren mitbraten. Den Couscous mit einer Gabel auflockern, mit dem restlichen Öl beträufeln und unter die Brokkoli-Zwiebel-Mischung heben. Mit Salz, Pfeffer und einigen Spritzern Zitronensaft abschmecken.
5. Die gehackte Petersilie untermischen, mit den Mandelblättchen bestreuen. Den Brokkoli-Couscous warm, lauwarm oder kalt servieren. Dazu den Zitronenjoghurt reichen.