

Rezept

Couscous-Gemüse-Bowl

Ein Rezept von Couscous-Gemüse-Bowl, am 16.02.2025

Zutaten

Für die Bowl

3 EL Olivenöl	Salz
300 g Couscous (Dinkel)	2 rote Spitzpaprika
2 Zucchini (à ca. 150 g)	1 Dose Kichererbsen (265 g Abtropfgewicht)
½ TL Pul Biber (oder Chiliflocken)	1 Handvoll Koriandergrün (nach Belieben)
4 EL ausgelöste Granatapfelkerne (z. B. aus dem Kühlregal)	

Für den Dip

250 g Sojaghurt	2 EL Tahin (Sesampaste)
2 TL Zitronensaft	Salz
Pfeffer	

Außerdem

Spiralschneider

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 520 kcal, 17 g F, 19 g EW, 64 g KH

Zubereitung

1. Für die Bowl in einem Topf 600 ml Wasser mit 1 EL Öl und 1 großen Prise Salz aufkochen. Den Dinkel-Couscous einrühren und zugedeckt auf der ausgeschalteten Herdplatte ca. 5 Min. quellen lassen.
2. Die Spitzpaprika waschen und jeweils längs halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen. Die Paprikahälften quer in feine Streifen schneiden. Die Zucchini waschen, putzen und mit dem Spiralschneider oder der Länge nach mit dem Gemüsehobel in nudelig-feine Streifen schneiden.
3. Die Kichererbsen in ein Sieb abgießen, abbrausen und abtropfen lassen. Mit Pul Biber, 1 Prise Salz und dem übrigen Öl (2 EL) in einer Pfanne vermischen und bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. rösten. Die Pfanne vom Herd nehmen und die Kichererbsen etwas abkühlen lassen.
4. Für den Dip den Joghurt mit dem Tahin und dem Zitronensaft in einem hohen Rührbecher mit dem Pürierstab fein pürieren. Den Dip mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5. Zum Fertigstellen nach Belieben das Koriandergrün waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen. Den Couscous in Schalen verteilen. Paprika, Zucchiniestreifen, Kichererbsen und Dip nebeneinander darauf anrichten. Mit den Granatapfelkernen und nach Belieben mit den Korianderblättern bestreut servieren.