

Rezept

Couscous-Salat mit Kichererbsen

Ein Rezept von Couscous-Salat mit Kichererbsen, am 20.04.2024

Zutaten

1 Dose Kichererbsen (ca. 240 g Abtropfgewicht)	300 g Instant-Couscous
Salz	6 EL Olivenöl
100 g getrocknete Aprikosen	500 g Zucchini
1 Knoblauchzehe	7 EL Weißweinessig
120 ml Gemüsebrühe	1 EL Honig
1/2 TL Zimtpulver	1 TL gemahlener Kreuzkümmel
1/4-1/3 TL Chilipulver	Pfeffer
1 Bund Frühlingszwiebeln	je 1 Bund Petersilie und Rucola
100 g Mandelsplitter	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 6-8 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 415 kcal

Zubereitung

1. Kichererbsen in ein Sieb gießen, kalt abbrausen und abtropfen lassen. Couscous in 350 ml kochendes Salzwasser rühren, bei ganz schwacher Hitze 5 Min. quellen lassen. 3 EL Olivenöl mit einer Gabel untermischen, dabei die Körner auflockern. Couscous zugedeckt 3 Min. auf dem ausgeschalteten Herd quellen lassen, dann in eine Schüssel füllen.
2. Inzwischen die Aprikosen klein würfeln. Zucchini waschen, putzen und in 1 cm große Würfel schneiden. Den Knoblauch schälen. 3 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Zucchini hineingeben, Knoblauch dazupressen und alles unter Rühren goldbraun andünsten, salzen. Aprikosen, Essig und Brühe dazugeben, einmal aufkochen, dann sofort vom Herd nehmen. Honig untermischen und kräftig mit Zimt, Kreuzkümmel, Chili, Salz und Pfeffer würzen. Zum Couscous geben.
3. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und mit dem Grün in feine Ringe schneiden. Petersilie und Rucola waschen und trocken schütteln. Die harten Stiele abschneiden, die Blättchen grob hacken und mit Kichererbsen und Frühlingszwiebeln unter den Salat mischen. Zugedeckt im Kühlschrank 1 Std. durchziehen lassen. Inzwischen die Mandelsplitter in einer Pfanne ohne Fett hellbraun rösten und abkühlen lassen. Vor dem Servieren unter den Salat mischen.