

Rezept

Gemüse-Couscous mit Kichererbsen

Ein Rezept von Gemüse-Couscous mit Kichererbsen, am 09.06.2026

Zutaten

250 g TK-Suppengemüse	3 Frühlingszwiebeln
1 Knoblauchzehe	1 EL Olivenöl
1 Dose Kichererbsen (Abtropfgewicht 240 g)	200 ml Gemüsebrühe
150 g Instant-Couscous	je $\frac{1}{2}$ TL gemahlener Kreuzkümmel und Koriander
$\frac{1}{4}$ TL Chilipulver	Salz
Pfeffer	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 420 kcal

Zubereitung

1. TK-Gemüse aus der Packung nehmen. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Olivenöl in einer beschichteten Pfanne oder in einem Wok erhitzen, Frühlingszwiebeln und Knoblauch darin unter Rühren 2-3 Min. anbraten.
2. Kichererbsen abtropfen lassen, mit TK-Suppengemüse dazugeben und unter Rühren weitere 3-4 Min. dünsten. Brühe angießen und aufkochen lassen. Den Couscous unterheben, mit Kreuzkümmel, Koriander und Chilipulver würzen. Pfanne vom Herd nehmen, alles zugedeckt 5-6 Min. quellen lassen.
3. Gemüse-Couscous mit Salz und Pfeffer abschmecken und gleich servieren.