

Rezept

Gemüse-Couscous mit Rosinen

Ein Rezept von Gemüse-Couscous mit Rosinen, am 09.06.2026

Zutaten

300 g Kichererbsen	300 g Couscous-Grieß
1 Gemüsezwiebel	1 Möhre
1 Zucchini	2 kleine Kohlrabi
2 Stängel Staudensellerie	2 grüne Paprikaschoten
4 Tomaten	2 EL Olivenöl
1 Zimtstange	½ TL Pimentpulver
100 g Rosinen	1 TL gemahlener Kreuzkümmel
1 TL Kurkuma (Gelbwurz)	1 EL Smen

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: mehr als 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 665 kcal

Zubereitung

1. Die Kichererbsen waschen und in der doppelten Menge Wasser 12 Std. einweichen.

2. Kichererbsen in einem Sieb abtropfen lassen. Couscous-Grieß nach dem Rezept auf Seite 110 zubereiten.

3. Zwiebel schälen und fein hacken. Gemüse waschen und putzen beziehungsweise schälen. Die Möhre längs halbieren oder vierteln und in Stücke schneiden. Kohlrabi vierteln. Zucchini in dicke Scheiben oder Viertel schneiden. Staudensellerie und Paprikaschoten in mundgerechte Stücke schneiden. Die Tomaten grob würfeln.

4. In einem Topf das Olivenöl erhitzen. Zwiebeln und Zimtstange darin bei schwacher Hitze 10 Min. braten.

5. Kichererbsen, Möhre, Sellerie, Kohlrabi und Piment zu den Zwiebeln in den Topf geben. Mit 1 l Wasser aufgießen, aufkochen und zugedeckt etwa 10 Min. kochen lassen.

6. Paprikaschoten, Tomaten, Zucchini, Rosinen, Kreuzkümmel und Kurkuma unterrühren und alles zugedeckt bei mittlerer Hitze 15 Min. kochen lassen.

7. Den Couscous mit Smen aromatisieren und auf einer Servierplatte ausbreiten. Das Gemüse mit einem Schaumlöffel darauf verteilen. Mit $\frac{1}{4}$ l Fleischbrühe begießen und den Couscous sofort servieren. Übrige Fleischbrühe in einer Schüssel extra servieren.