

Rezept

Gemüse-Couscous mit Minzjoghurt

Ein Rezept von Gemüse-Couscous mit Minzjoghurt, am 26.02.2024

Zutaten

2-3 Möhren	2 Zucchini
1 Bund Frühlingszwiebeln	1 kleine Dose Kichererbsen (240 g Abtropfgewicht)
3 EL Olivenöl	1/2 l Instant-Gemüsebrühe
je 1 TL gemahlener Kreuzkümmel und Koriander	1/2-1 TL Harissa (Chilipaste)
200 g Joghurt (3,5 % Fett)	250 g Instant-Couscous
4-5 Stängel frische Minze	Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 395 kcal

Zubereitung

1. Die Möhren schälen und in dünne Scheiben hobeln. Die Zucchini waschen, putzen und klein würfeln. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen, putzen und die weißen und grünen Teile getrennt in feine Ringe schneiden. Die Kichererbsen abgießen, kalt abbrausen und abtropfen lassen.
2. In einer großen Pfanne (oder in einem Wok) 2 EL Öl erhitzen. Zucchini, Möhren und weiße Frühlingszwiebelteile darin 3 Min. unter Rühren anbraten. Die Kichererbsen dazugeben und 2 Min. mitbraten. Gemüsebrühe, Kreuzkümmel, Koriander und Harissa dazugeben und aufkochen lassen. Den Couscous einrieseln lassen und unterrühren. Die Pfanne vom Herd nehmen und den Couscous nach Packungsangabe 5-7 Min. zugedeckt quellen lassen.
3. Joghurt mit übrigem Öl und 1 Prise Salz verrühren. Die Minze waschen, die Blätter fein hacken und unterrühren. Das Frühlingszwiebelgrün unter den Couscous mischen, diesen mit Salz würzen und mit dem Minzjoghurt servieren.