

Rezept

Gemüse-Couscous mit Tahini-Dressing

Ein Rezept von Gemüse-Couscous mit Tahini-Dressing, am 04.06.2023

Zutaten

- | | |
|--|---|
| 1 kleine Aubergine (ca. 50 g; oder 2 Baby-Auberginen) | Salz |
| 150 g Zucchini | 100 g rote Zwiebeln |
| 4 Stängel Thymian | 1 rote Paprikaschote |
| 1 TL Harissa (nach Geschmack dosiert) | 150 g Joghurt (1,5 % Fett) |
| 1 EL Olivenöl | 2 TL Tahini (Sesampaste, Bioladen) |
| 150 ml Gemüsebrühe | schwarzer Pfeffer aus der Mühle |
| 1/4 TL ¼ TL Zimtpulver | 70 g Instant-Couscous |
| | 1 Msp. Kurkumapulver |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 260 kcal

Zubereitung

1. Die Aubergine waschen, putzen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden, salzen und beiseitestellen.

2. Die Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. Die Zucchini waschen, putzen und auf dem Gemüsehobel in kurze Stifte hobeln. Die Paprikaschote mit dem Sparschäler dünn schälen, vierteln, putzen, waschen und klein würfeln. Den Thymian abbrausen und trocken tupfen, einige Blättchen ganz lassen und den Rest hacken.

3. Für das Dressing den Joghurt mit Harissa und Tahini verrühren und mit etwas Salz abschmecken.

4. Das Öl in einem Wok erhitzen, die Zwiebelstreifen darin unter Rühren 3 Min. dünsten. Die Auberginenwürfel mit Küchenpapier gut trocken tupfen. Die Auberginenwürfel zu den Zwiebeln geben und unter Rühren 3 Min. braten. Paprikawürfel und gehackten Thymian zugeben und 1 Min. pfannenrühren. Alles an den Rand schieben, die Zucchini in die Mitte geben und 1 Min. anbraten. Das Gemüse mischen und bei kleiner Hitze fertig garen. Die Zwiebeln und Auberginenwürfel sollten weich, die Paprika und Zucchini noch etwas knackig sein. Das Gemüse salzen und pfeffern.

5. Inzwischen die Brühe aufkochen lassen. Den Couscous mit Zimt- und Kurkumapulver mischen, mit Brühe übergießen und zugedeckt ca. 5 Min. quellen lassen.

6. Den Couscous unter das Gemüse mischen. Den Gemüse-Couscous anrichten und das Tahini-Dressing extra servieren oder darüberlöffeln. Mit Thymianblättchen bestreuen.