

Rezept

Kürbis-Couscous-Bowl

Ein Rezept von Kürbis-Couscous-Bowl, am 21.06.2026

Zutaten

Für die Bowl

150 g Couscous	Salz
Pfeffer	1 kleiner Hokkaido-Kürbis (ca. 700 g)
500 g Blumenkohl	6 EL Olivenöl
2 kleine rote Zwiebeln	80 g Baby-Blattspinat

Für das Dressing

1 Avocado	4 EL Limettensaft
2 EL Joghurt	Salz
Pfeffer	

Für das Topping

- 1** kleiner Granatapfel

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 560 kcal, 29 g F, 12 g EW, 68 g KH

Zubereitung

- Den Couscous mit 300 ml kochendem Salzwasser übergießen. Zugedeckt ca. 10 Min. quellen lassen. Dann mit einer Gabel auflockern, salzen, pfeffern und abkühlen lassen.
- Inzwischen den Backofen auf 180° vorheizen. Den Kürbis waschen, putzen, halbieren und entkernen. Die Hälften ca. 2 cm groß würfeln. Den Blumenkohl waschen, putzen und in Röschen teilen. Beides getrennt voneinander auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen. 5 EL Öl, Salz und Pfeffer vermengen und mit Kürbis und Blumenkohl mischen. Das Gemüse im Ofen (Mitte) 20-25 Min. backen.
- Die Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Den Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern.
- Die Avocado halbieren und entkernen. Das Fruchtfleisch aus der Schale lösen und mit Limettensaft und Joghurt pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

5. Den Granatapfel halbieren, die Kerne auslösen und von anhaftenden weißen Häutchen befreien.

6. Den Couscous auf Bowls verteilen. Kürbis, Blumenkohl, Spinat und Zwiebeln darauf anrichten. Die Granatapfelkerne darüberstreuen und alles mit Dressing beträufeln. Die Bowls pfeffern und sofort servieren.