

Rezept

Kürbis-Wok mit Mandel-Couscous

Ein Rezept von Kürbis-Wok mit Mandel-Couscous, am 29.06.2026

Zutaten

600 g Hokkaidokürbis	2 Frühlingszwiebeln
4 Stängel Petersilie	40 g Mandelkerne
1 TL TL Koriandersamen	1 TL Fenchelsamen
4 EL Sojasauce	4 EL flüssiger Honig
4 EL Limettensaft	1 TL Sesamöl
Pfeffer	½ TL frisch geriebene Muskatnuss
½ TL Zimtpulver	Salz
150 g Couscous	1 EL neutrales Öl
1 TL Chiliflocken	200 ml Orangensaft

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 725 kcal

Zubereitung

1. Den Kürbis waschen, entkernen und mit der Schale zunächst in ca. 1 cm breite Spalten, dann in Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und hacken. Die Mandeln hacken. Koriander- und Fenchelsamen in einem Mörser zerstoßen.
2. Die Sojasauce mit Honig, 2 EL Limettensaft und Sesamöl verrühren und mit ½ TL Pfeffer, Muskat und Zimt würzen.
3. 300 ml Wasser mit ½ TL Salz zum Kochen bringen. Den Couscous dazugeben und aufkochen. Vom Herd nehmen und zugedeckt ca. 5 Min. ausquellen lassen.
4. Den Wok erhitzen. Die Mandeln darin ohne Fett ca. 3 Min. anrösten, bis sie duften und braun werden. Herausnehmen. Couscous mit einer Gabel auflockern, Mandeln und den restlichen Limettensaft (2 EL) unterrühren. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Das Öl in den Wok geben. Die Fenchel-Koriander-Mischung mit den Chiliflocken 30 Sek. darin anrösten. Die Kürbiswürfel dazugeben und ca. 2 Min. bei mittlerer Hitze unter Rühren braten. Den Orangensaft dazugießen und alles zugedeckt ca. 5 Min. köcheln lassen. Dann alles offen unter Rühren in weiteren 5 Min. einkochen lassen, bis der Kürbis weich ist. Die Soja-Honig-Sauce unterrühren. Das Kürbisgemüse mit Couscous anrichten und mit den Frühlingszwiebeln und der Petersilie bestreuen.