Rezept

Kürbis-Couscous mit Shiitake

Ein Rezept von Kürbis-Couscous mit Shiitake, am 21.05.2025

Zutaten

	Salz
250 g	Couscous (mittelgrob)
200 g	Shiitake-Pilze
2	Knoblauchzehen
1 Bund	Petersilie
300 g	Sahnejoghurt
	Pfeffer
5 EL	Olivenöl
500 g	Hokkaido-Kürbis
2	rote Zwiebeln
1	walnussgroßes Stück Ingwer
	Cayennepfeffer
2 EL	Limettensaft

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 445 kcal

Zubereitung

1. In einem Topf ¼ l leicht gesalzenes Wasser mit 1 EL Öl aufkochen, Couscous einrühren. Topf vom Herd nehmen, Couscous in 5-7 Min. ausquellen lassen, dann mit einer Gabel auflockern.

2. Inzwischen den Kürbis halbieren, entkernen, schälen und das Fruchtfleisch in 1 cm große Würfel schneiden. Pilze putzen, die Stiele entfernen, Pilze vierteln. Zwiebeln schälen und fein würfeln, Knoblauch schälen und fein hacken. Ingwer schälen und in kleine Würfel schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und hacken.

3. Das übrige Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Den Kürbis darin bei mittlerer Hitze 5 Min. unter Rühren braten. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer hinzufügen und kurz andünsten. Pilze dazugeben und unter Wenden 2 Min. mitbraten. Mit Salz und Cayennepfeffer würzen. Couscous und die Petersilie bis auf 1 EL unter das Gemüse mischen.

4. Joghurt mit Limettensaft, Salz und Pfeffer verrühren, mit 1 EL Petersilie bestreut zum Kürbis-Couscous servieren.