

## Rezept

# Linsen-Couscous und Kohl mit Chilibröseln

Ein Rezept von Linsen-Couscous und Kohl mit Chilibröseln, am 30.05.2026

## Zutaten

<b>1</b> Zwiebel	<b>5 EL</b> Olivenöl
<b>50 g</b> rote Linsen	1/2 TL Currypulver
<b>2 EL</b> Rosinen	1/4 l Gemüsebrühe
<b>250 g</b> Couscous	<b>2</b> Köpfe Spitzkohl (à ca. 500 g, ersatzweise junger Weißkohl)
Salz	<b>3 Scheiben</b> Toastbrot
<b>1</b> rote Chilischote	<b>1</b> Knoblauchzehe
<b>3 EL</b> Kernemix (Sonnenblumen-, Kürbis- und Pinienkerne)	<b>1 TL</b> Butter
	1-2 EL frisch gepresster Zitronensaft

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 515 kcal

## Zubereitung

1. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. In einem Topf 2 EL Öl erhitzen, die Zwiebel darin andünsten. Linsen unter Rühren 1 Min. mitbraten. Currypulver, Rosinen und Gemüsebrühe dazugeben und zugedeckt 5 Min. bei schwacher Hitze köcheln lassen. Dann den Couscous einrühren und auf der ausgeschalteten Herdplatte noch 5 Min. quellen lassen.
2. Inzwischen den Kohl von unschönen äußeren Blättern befreien, längs vierteln, putzen und waschen. 1 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Kohlviertel darin 1 Min. anbraten, wenden und die zweite Seite ebenfalls anbraten. Dann salzen und ca. 100 ml Wasser angießen. Zugedeckt bei schwacher Hitze in 6-8 Min. gar dünsten.
3. Zwischenzeitlich den Toast in feine Würfel schneiden. Chilischote halbieren, entkernen und winzig fein hacken. Knoblauch schälen und durchpressen, beides mit 2 EL Öl mischen. Die Kerne grob hacken und mit dem Toast und dem Öl gut mischen. Butter in einem Pfännchen erhitzen, darin die Brot-Kerne-Mischung bei mittlerer Hitze 2-3 Min. anrösten.
4. Den gequollenen Couscous mit einer Gabel auflockern, mit etwas Zitronensaft abschmecken und auf eine Platte geben. Kohl aus dem Garwasser heben, neben dem Couscous anrichten und mit den Bröseln überstreuen.