Rezept

Linsen-Couscous und Kohl mit Chilibröseln

Ein Rezept von Linsen-Couscous und Kohl mit Chilibröseln, am 21.05.2025

Zutaten

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