

Rezept

Möhren-Couscous-Salat mit Kichererbsen

Ein Rezept von Möhren-Couscous-Salat mit Kichererbsen, am 14.12.2025

Zutaten

100 ml	Gemüsebrühe	2 ½ EL	Olivenöl
50 g	Instant-Couscous	2 TL	Mandelstifte
1	kleine Möhre (ca. 50 g)	80 g	Kichererbsen (aus der Dose)
3 Stiele	Petersilie	1 Stiel	Minze
2 EL	Orangensaft	1 EL	Obstessig
	Salz		Pfeffer
½ TL	Ras-el-Hanout (orient. Gewürzmischung)	1 TL	flüssiger Honig
2 EL	Sahnejoghurt	1 EL	Granatapfelkerne

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Glas (ca. 600 ml) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 645 kcal

Zubereitung

1. In einem Topf die Brühe mit ½ EL Öl aufkochen. Den Couscous damit in einer Schüssel übergießen und zugedeckt ca. 5 Min. quellen lassen, dann mit einer Gabel auflockern. Inzwischen die Mandelstifte in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze goldbraun rösten. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.
2. Die Möhre schälen und auf der Gemüsereibe in feine Stifte schneiden oder hobeln. Kichererbsen in ein Sieb abgießen, kalt abbrausen und abtropfen lassen. Petersilie und Minze waschen und trocken schütteln, Blätter abzupfen und fein schneiden.
3. Für die Vinaigrette Orangensaft, Essig, Salz, Pfeffer, Ras el Hanout und Honig verrühren. Das übrige Öl unterschlagen.
4. Zuerst die Vinaigrette in das Glas gießen und den Couscous daraufgeben. Dann Möhre und Kichererbsen darüberschichten. Den Joghurt daraufgeben. Mit Mandeln, Granatapfelkernen, Petersilie und Minze bestreuen. Das Glas verschließen und (über Nacht) in den Kühlschrank stellen. Zum Essen den Salat auf einen Teller stürzen und vorsichtig mischen.