Rezept

Orientalischer Couscous mit Zimt-Orangen-Schmand

Ein Rezept von Orientalischer Couscous mit Zimt-Orangen-Schmand, am 29.05.2025

Zutaten

400 g	kleine rote Zwiebeln
2 EL	Rapsöl
1 TL	gem. Kreuzkümmel
150 g	Couscous
1	Bio-Orange
100 g	Schmand
	Pfeffer
500 g	zarte Möhren mit Grün
1 TL	Honig
	1/2 Dose Kichererbsen (200 g)
4 EL	Rosinen
	1/2 TL Zimtpulver
	Salz
	1-2 EL Harissa

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 480 kcal

Zubereitung

1. Zwiebeln schälen und je nach Größe ganz lassen, vierteln oder achteln. Die Möhren schälen und je nach Größe ganz lassen oder schräg in ca. 8 cm lange Stücke schneiden.

2. Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin andünsten. Die Möhren zugeben und kurz mitbraten. Honig und Kreuzkümmel untermischen, etwas Wasser angießen und das Gemüse zugedeckt ca. 10 Min. dünsten.

3. Kichererbsenflüssigkeit abgießen, auffangen und mit Wasser auf 300 ml auffüllen. Couscous in das Gemüse einstreuen, Kichererbsen und abgemessene Flüssigkeit zugeben. Die Rosinen hinzufügen und alles 5 Min. bei kleiner Hitze ausquellen lassen.

4. Inzwischen die Orange hei? abwaschen, die Schale abreiben und eine Hälfte auspressen. Orangensaft und -schale mit dem Zimt unter den Schmand rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Couscous abschmecken und mit dem Schmand und dem Harissa servieren.