Rezept

Orientalischer Couscoussalat mit Kichererbsen

Ein Rezept von Orientalischer Couscoussalat mit Kichererbsen, am 25.04.2024

Zutaten

150 g	Instant-Couscous
	7-8 EL
8	getrocknete Aprikosen
1	Aubergine
	Pfeffer
4 Stängel	Minze
2-3 Msp.	Chilipulver
3/4 TL	Garam Masala
	Salz
1 Dose	Kichererbsen (ca. 240 g Abtropfgewicht)
2	kleine Zucchini
1	Knoblauchzehe
1 Bund	Petersilie
	Saft von 1 ½ Zitronen
3/4 TL	gemahlener Kreuzkümmel

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 520 kcal

Zubereitung

1. In einem Topf 150 ml Wasser zum Kochen bringen. Den Couscous einrühren, salzen und zugedeckt bei kleinster Hitze 5 Min. quellen lassen. 2 EL Öl unterrühren, den Couscous mit einer Gabel auflockern und weitere 5 Min. quellen lassen, dann in eine Salatschüssel geben. Die Kichererbsen in ein Sieb abgießen, abbrausen, abtropfen lassen und zum Couscous geben.

2. Die Aprikosen fein würfeln. Zucchini und Aubergine waschen, putzen und getrennt in kleine Würfel schneiden. Knoblauch schälen und durchpressen. In einer Pfanne 2-3 EL Öl erhitzen, darin Zucchini und Aubergine (eventuell portionsweise) anbraten. Knoblauch unterrühren, salzen, pfeffern und alles unter Rühren goldbraun braten. Mit den Aprikosen zum Couscous geben.

3. Kräuter abbrausen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und grob hacken. Zitronensaft mit 3 EL Öl verrühren, Salz, Pfeffer, Chilipulver, Kreuzkümmel und Garam Masala unterrühren. Mit den Kräutern unter den Couscoussalat mischen und 2 Std. durchziehen lassen. Den Salat vor dem Servieren eventuell nochmals mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.