

Rezept

Safran-Couscous mit Kichererbsengemüse

Ein Rezept von Safran-Couscous mit Kichererbsengemüse, am 28.06.2026

Zutaten

Für das Sprinkle

4 Stängel Petersilie

1 TL Piment d'Espelette

4 EL geröstete, gesalzene Pistazien

Für Couscous und Gemüse

4 Safranfäden

1 Stange Lauch

1 Knolle Fenchel

4 Zweige Thymian

Salz

1 Dose Kichererbsen (240 g Abtropfgewicht)

200 ml Gemüsebrühe

150 g Instant-Couscous

1 Knoblauchzehe

1 gelbe Paprika

2 getrocknete Datteln

100 g kleine Datteltomaten

Pfeffer

2 EL Olivenöl

1 TL Ras-el-Hanout

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 680 kcal, 21 g F, 24 g EW, 93 g KH

Zubereitung

1. Für das Sprinkle die Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Pistazien schälen, grob hacken und mit Petersilie und Piment d'Espelette mischen. Für den Couscous ca. 300 ml kochend heißes Wasser über die Safranfäden gießen und beiseitestellen.
2. Knoblauch schälen und hacken. Den Lauch putzen, längs halbieren und waschen, quer in dünne Streifen schneiden. Paprika waschen, halbieren, von Kernen und weißen Trennwänden befreien und in 1 cm große Stücke schneiden. Fenchel waschen, putzen, längs vierteln und den Strunk entfernen. Fenchelviertel quer in Streifen schneiden. Die Datteln halbieren, entsteinen und hacken. Thymian waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abstreifen. Tomaten waschen, halbieren, leicht salzen und pfeffern. Kichererbsen in ein Sieb abgießen, abbrausen und abtropfen lassen.
3. Das Olivenöl in einer Pfanne mit Deckel erhitzen. Lauch, Paprika und Fenchel darin bei mittlerer Hitze ca. 2 Min. unter Wenden anbraten. Knoblauch, Datteln und Thymian dazugeben und alles ca. 1 Min. mitbraten. Brühe dazugießen. Alles mit Ras el Hanout und etwas Salz würzen, zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 5 Min. köcheln lassen. Inzwischen den Couscous in einen Topf geben. Das Safranwasser einmal durchrühren, darübergießen und aufkochen. Couscous leicht salzen und pfeffern und bei allerkleinster Hitze in 5-10 Min. ausquellen lassen. Nach 5 Min. Gemüse kochzeit Tomaten und Kichererbsen zum Gemüse geben und alles weitere 5 Min. garen. Gemüse mit Salz, Pfeffer und Ras el Hanout abschmecken, mit dem Couscous auf einer Platte anrichten und mit dem Sprinkle bestreuen.