Rezept

Veganer Granatapfel-Nuss-Couscous mit gebratenen Kürbisspalten

Ein Rezept von Veganer Granatapfel-Nuss-Couscous mit gebratenen Kürbisspalten, am 29.05.2025

Zutaten

2	Knoblauchzehen
120 ml	Rapsöl (ersatzweise neutrales Pflanzenöl)
1 TL	Agavendicksaft
150 g	Möhren
2 Stangen	Staudensellerie
100 g	Walnusskerne
3 EL	neutrales Pflanzenöl
3-4 EL	Zitronensaft
200 g	Instant-Couscous
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
3-4 EL	neutrales Pflanzenöl
4 TL	Agavendicksaft
	Salz
4	Dessertringe (ca. 8 cm Ø)
20 g	gemischte Kräuter (z. B. Basilikum, Petersilie, Minze)
2 EL	Zitronensaft
	Salz
2	Zwiebeln
2 Zweige	Rosmarin
1	Granatapfel
1 EL	Agavendicksaft
300 ml	Gemüsebrühe
	Salz
800 g	Hokkaidokürbis
4 Zweige	Rosmarin
1-2 EL	Zitronensaft
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 910 kcal

Zubereitung

1. Für das Kräuteröl den Knoblauch schälen und würfeln. Die Kräuter waschen, trocken schütteln und grob hacken. Beides mit Öl, Zitronensaft und Agavendicksaft pürieren und mit Salz abschmecken.

2. Für den Couscous die Möhren und Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. Den Staudensellerie waschen, putzen und ebenfalls würfeln. Den Rosmarin waschen, trocken schütteln und die Nadeln fein hacken. Die Walnusskerne ebenfalls hacken. Den Granatapfel halbieren, die Hälften umstülpen, die Kerne herauslösen und die weißen Innenhäute entfernen.

3. Den Kürbis waschen und putzen, den Stiel- und Blütenansatz entfernen. Den Kürbis halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch in Spalten schneiden.

4. 3 EL Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin ca. 3 Min. bei mittlerer Hitze anbraten. Gemüse, Walnüsse und gehackten Rosmarin dazugeben und ca. 5 Min. mitbraten. Den Agavendicksaft dazugeben und karamellisieren. Die Mischung mit 1 EL Zitronensaft und der Brühe ablöschen und alles zum Kochen bringen. Den Couscous einrühren. 100 g der Granatapfelkerne darüberstreuen, den Topf vom Herd nehmen und den Couscous zugedeckt in ca. 10 Min. gar ziehen lassen.

5. Inzwischen die Kürbisspalten in zwei Pfannen in je zwei Portionen nacheinander im Öl mit je 1 Zweig Rosmarin von beiden Seiten 3-4 Min. bei mittlerer Hitze anbraten. Je 1 TL Agavendicksaft dazugeben und etwas karamellisieren. Mit je 1-2 TL Zitronensaft ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen.

6. Den Couscous mit einer Gabel auflockern, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und mithilfe von Dessertringen auf vier Tellern anrichten. Um den Couscous etwas Kräuteröl träufeln. Die Kürbisspalten dekorativ dazulegen. Das Gericht mit ein paar Granatapfelkernen garnieren und servieren.