

Couscous



Zubereitung (2 Personen)

250 g Rüebli
150 g Couscous
100 g Kichererbsen
100 g griechisches oder türkische Joghurt
1 Zwiebel
2 TL Tomatenpurée
1 TL Honig
0.5 TL Kreuzkümmel, gemahlen
3 dl Bouillon
30 g Rauchsalmmandeln

- Mandeln hacken und beiseite stellen
- Rüebli schälen und in schräge, ca. ½ cm dicke Stücke schneiden
- Zwiebel fein würfeln
- Rüebli und Zwiebel in 2 EL heissem Olivenöl andünsten
- 2 TL Tomatenpurée und 1 TL Honig kurz mitdünsten, mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen.
- Bouillon zugeben, aufkochen und zugedeckt 5 Min. köcheln
- Couscous und Kichererbsen nach 5 Min. zugeben und auf der ausgeschalteten Herdplatte 5 Min. quellen lassen
- 2 EL Olivenöl dazugeben evtl. nachwürzen
- In Schüsselchen schöpfen
- Joghurt und Mandeln zugeben und servieren