

Couscous mit Kichererbsen und Joghurt-Dip

Für zwei Personen

Für den Couscous:

250 g Couscous	1 rote Paprikaschote	1 gelbe Paprikaschote
1 Zucchini	50 g Granatapfelkerne	1 rote Zwiebel
1 EL Butter	250 ml Gemüsefond	Olivenöl
2-3 EL gemahl. Kurkuma	2-3 EL Ras el-Hanout	Salz, Pfeffer

Für die Kichererbsen:

200 g Kichererbsen, Dose	100 ml Olivenöl	2-3 EL Paprikapulver
2-3 EL Kreuzkümmel	Backpulver	Salz, Pfeffer

Für den Joghurt-Dip:

1 Knoblauchzehe	1 Zitrone, Saft	200 g griech. Joghurt
Olivenöl	$\frac{1}{2}$ Bund Minze	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander
Salz	Pfeffer	

Für die Garnitur:

$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	$\frac{1}{2}$ Bund Minze
-------------------------------	--------------------------

Für den Couscous:

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Zwiebel abziehen. Paprika halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien. Zwiebel, Paprika und Zucchini in kleine Würfel schneiden.

Butter zerlassen. Gemüsefond erhitzen. Couscous in eine Schüssel geben, mit heißem Gemüsefond und zerlassener Butter übergießen, abdecken und 5 Minuten quellen lassen. Mit einer Gabel auflockern, Olivenöl, Kurkuma und Ras el-Hanout untermischen.

Eine Pfanne mit 2 EL Olivenöl erhitzen. Zwiebeln kurz anschwitzen.

Paprika und Zucchini dazugeben und 5-7 Minuten knackig braten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und unter den Couscous heben.

Für die Kichererbsen:

Kichererbsen abgießen, abspülen und gut abtrocknen. Mit Olivenöl, Paprikapulver, Kreuzkümmel, Backpulver, Salz und Pfeffer vermengen.

Auf ein Backblech geben und 20-25 Minuten knusprig backen, dabei ein- bis zweimal wenden.

Für den Joghurt-Dip:

Knoblauch abziehen und fein reiben oder pressen. Mit Joghurt, Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren. Mit etwas Olivenöl, gehackter Minze und Koriander abschmecken.

Für die Garnitur:

Petersilie und Minze als Garnitur verwenden.

Saudi Wolde-Mikael am 05. November 2025