

# Couscous-Pfanne und Rinder-Hackfleisch mit Kichererbsen

**Für zwei Personen**

**Für den Couscous:**

200 g schnellkochender Couscous    300 ml Gemüsefond

**Für das Rinderhackfleisch:**

400 g gekochte Kichererbsen	150 g Rinderhackfleisch	1 rote Paprika
1 rote Zwiebel	1 Zehe Knoblauch	1 TL Harissa
$\frac{1}{2}$ TL Chiliflocken	1 TL Cayennepfeffer	1 TL Olivenöl
$\frac{1}{2}$ TL Himalaja Salz	Pfeffer	

**Für die Sauce:**

100 ml Naturjoghurt (3,5%)	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	1 EL Sonnenblumenöl
Salz	Pfeffer	

**Für den Couscous:**

Den Gemüsefond in einem Topf erhitzen und Couscous 10 Minuten darin garen lassen.

**Für das Rinderhackfleisch:**

Die Paprika waschen, trocknen und vom Kerngehäuse befreien. Zwiebel abziehen und zusammen mit der Paprika in kleine Würfel schneiden.

Knoblauch abziehen und klein hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen und Hackfleisch darin anbraten. Paprika, Zwiebel und Knoblauch dazugeben und scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen und mit Harissa, Cayennepfeffer und Chiliflocken abschmecken. Kichererbsen durch ein Sieb abgießen, abspülen und unter das Rinderhackfleisch heben.

**Für die Sauce:**

Den Couscous unter das Rinderhackfleisch heben, Kichererbsen dazugeben und vermischen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, klein hacken und unterheben. Joghurt mit etwas Petersilie, Salz und Pfeffer würzen und dazu geben. Eventuell Öl hinzugeben.

Die Couscous-Pfanne und Rinderhackfleisch mit Kichererbsen auf Tellern anrichten und servieren.

Tamara Allig am 17. Juli 2017