

Kichererbsen-Möhren-Couscous

Für zwei Personen

100 g Kichererbsen, (Dose)	150 g Couscous	250 g Möhren
1 Zwiebel	30 g Sultaninen	1 Zitrone
300 ml Gemüsefond	1 Bund Koriander	30 g gesalz. Rauchmandeln
3 TL Tomatenmark	1 TL Honig	$\frac{1}{2}$ TL gemahl. Kreuzkümmel
2 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Die Karotten schälen, längs halbieren und in schräge, ca. 0,5 cm dicke Stücke schneiden. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Beides in 2 EL heißem Olivenöl andünsten. Tomatenmark und Honig kurz mitdünsten, mit Salz, Pfeffer und gemahlenem Kreuzkümmel würzen. Sultaninen hinzufügen. 300 ml Gemüsefond angießen, aufkochen und zugedeckt 5 Min. garen.

Kichererbsen kalt abspülen und mit Couscous nach 5 Min. zu den Möhren geben. Bei geringer Hitze 5 Min. quellen lassen. Zitrone auspressen und mit dem Saft und etwas Olivenöl den Couscous abschmecken. Rauchmandeln hacken. Koriander abrausen, trockenwedeln und hacken. Couscous mit Mandeln und Koriander bestreuen.

Brigitte Jimenez-Guder am 22. August 2019