

Couscous mit Ofen-Gemüse, Hüttenkäse, Hummus, Minz-Dip

Für zwei Personen

Für den Couscous:

150 g Couscous	80 g Kichererbsen	100 g Hirtenkäse
1 Aubergine	1 Möhre	1 Granatapfel
1 Zitrone	½ Bund Petersilie	300 ml Gemüsefond
2 g Ras el Hanout	3 EL Olivenöl	1 EL Instant Gemüsebrühe
Salz	Pfeffer	

Für den Dip:

100 g Joghurt	½ Bund Minze	½ Bund Petersilie
1 Prise Zucker	Salz	Pfeffer

Für das Hummus:

1 Dose Kichererbsen	1/6 Tasse Aquafaba	1/4 Tasse Sesampaste
1/8 Tasse Olivenöl	1 Zitrone	1 Knoblauchzehe
½ TL gemahl. Kreuzkümmel	10 g dunkle Sesamsaat	10 g helle Sesamsaat

Für die Garnitur:

100 g Pinienkerne

Für den Couscous:

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Gemüsefond in einem Topf erhitzen und einmal aufkochen lassen.

Den Topf vom Herd nehmen, Couscous einrühren und quellen lassen.

Kichererbsen abgießen (Flüssigkeit auffangen). Die Enden der Aubergine abschneiden und die Aubergine in ca. 2cm große Würfel schneiden.

Möhre schälen und klein schneiden. Kichererbsen, Möhren und Aubergine mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und Ras el Hanout marinieren und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech verteilen und ca. 20-25 Min backen.

Granatapfel halbieren und Kerne in eine Schüssel geben.

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Ofengemüse zum Couscous geben, zusammen mit Hüttenkäse und Petersilie vermengen und mit Salz, Pfeffer und instant Gemüsebrühe abschmecken.

Mit den Granatäpfeln bestreuen und etwas Zitronenschale darüber geben.

Für den Dip:

Minze und Petersilie abbrausen, trockenwedeln, fein hacken und mit dem Joghurt, einer Prise Zucker, Salz und Pfeffer zu einem Dip verrühren.

Für das Hummus:

Knoblauch abziehen und halbieren. Zitronenschale abreiben, anschließend auspressen. Kichererbsen, Aquafaba, Sesampaste, Olivenöl, Knoblauch, Kreuzkümmel und Zitronensaft und Zitronenabrieb in einen Mixer geben und fein pürieren. Sesamsaat darüber streuen.

Für die Garnitur:

Pinienkernen in einer Pfanne anrösten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Lukas Kiesewetter am 18. März 2021