

Gegrillte Miso-Zucchini mit Hummus und Couscous-Salat

Für zwei Personen

Für die Miso-Zucchini:

2 große, längliche Zucchini	1 Knoblauchzehe	1,5 EL helle Misopaste
1 EL helle Tahinpaste	1 EL Sojasauce	1 TL Ahornsirup
1 TL Sesamöl	1 EL Olivenöl	1 EL Sesam
½ TL Rauchsatz	Salz	Pfeffer

Für den Couscous-Salat:

100 g Couscous	3 Medjool-Datteln	½ Granatapfel
40 g Mandelstifte	1 EL Rosinen	2 Zweige Koriander
200 ml Gemüsefond	1 EL vegane Butter	½ TL Zimtpulver
Garam Masala	Salz	Pfeffer

Für den Hummus:

250 g Kichererbsen	1 Knoblauchzehe	2 EL ungesüßter Sojajoghurt
2 EL helle Tahinpaste	½ TL gemahlener Kreuzkümmel	1 TL Salz
2 EL Olivenöl		

Für die Miso-Zucchini:

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Zucchini längs halbieren und das Fruchtfleisch kreuzweise einritzen.

Für die Marinade Knoblauch abziehen, auspressen und mit Misopaste, Sojasauce, Ahornsirup, Sesamöl, Olivenöl, Rauchsatz, Salz und Pfeffer vermengen. Mit der Marinade die kreuzweise eingeritzten Zucchinihälften einreiben und mit der Schnittseite nach oben auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. 20 Minuten im Ofen grillen.

Aus dem Ofen herausnehmen und vor dem Servieren mit Tahin und Sesam garnieren.

Für den Couscous-Salat:

Gemüsefond zum Kochen bringen. Den Topf vom Herd nehmen, Couscous einrühren und zugedeckt für ca. 3-5 Minuten quellen lassen.

Ziehen lassen und mit einer Gabel auflockern, die Butter untergeben.

Rosinen in heißem Wasser einweichen und ziehen lassen. Datteln entkernen und fein schneiden.

Mandelstifte in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Granatapfel entkernen.

Rosinen, Datteln, Mandelstifte und Granatapfelkerne vermengen und unter den Couscous heben.

Mit Zimt und Garam Masala, Salz und Pfeffer zum Schluss abschmecken. Koriander abbrausen, trockenwedeln, hacken und über den Couscous streuen.

Für den Hummus:

Alle Zutaten in einen Standmixer geben und fein pürieren. Ein paar Kichererbsen vorher für die Garnitur zur Seite stellen.

Den Couscous-Salat auf Tellern anrichten und mit Hummus umgeben.

Miso-Zucchini daneben geben, mit übrigem Sesam und den Kichererbsen garnieren und servieren.

Roxanne Zarotiadis am 04. Oktober 2021