

# Tomaten-Bohnen-Eintopf mit Couscous, Minz-Gurken-Salat

## Für zwei Personen

### Für den Eintopf:

4 Strauchtomaten	200 g Kidneybohnen	1,5 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe	1 EL cremige Erdnussbutter	1 TL Sambal Oelek
$\frac{1}{2}$ TL Kreuzkümmel	Rapsöl	Salz

### Für den Couscous:

100 g Couscous	$\frac{1}{2}$ Granatapfel	1 Orange
100 ml Gemüsefond	1 TL Ras el-Hanout	Salz

### Für den Minz-Gurkensalat:

1 Salatgurke	1 Zitrone	75 g Crème-fraîche
$\frac{1}{2}$ TL mittelscharfer Senf	3 Zweige Minze	Salz, Pfeffer

### Für die Garnitur:

1 Zweig Minze

### Für den Eintopf:

Die Kidneybohnen in ein Sieb geben und abtropfen lassen. Knoblauch abziehen und in feine Scheibe schneiden. Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Gewürfelte Zwiebeln in Öl glasig dünsten. Tomaten häuten, Strunk entfernen und grob würfeln. Zu den Zwiebeln geben und 5-10 Minuten köcheln lassen, bis die Tomaten weich sind.

Kidneybohnen, Knoblauch, Erdnussbutter, Sambal Oelek, Kreuzkümmel und Salz zu den Tomaten geben. Alles 3 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen.

### Für den Couscous:

Gemüsefond kurz aufkochen, über den Couscous gießen und diesen kurz quellen lassen. Orange unter heißem Wasser abspülen und die Schale abreiben. Dann Orange halbieren und den Saft auspressen. Orangensaft und etwas abrieb zum Couscous geben. Couscous mit Ras el-Hanout und Salz würzen.

Granatapfelkerne aus dem Granatapfel lösen und mit dem Couscous vermengen.

### Für den Minz-Gurkensalat:

Gurke schälen und in dünne Scheiben schneiden, salzen und ca. 15 Minuten in den Kühlschrank geben. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Crème fraîche, Zitronensaft, Senf, Salz und Pfeffer glattrühren. Minze abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und diese fein hacken. Zur Crème fraîche geben und verrühren. Gurkenscheiben etwas ausdrücken und ebenfalls dazugeben. Vermengen und kurz durchziehen lassen. Den Salat kühl servieren.

### Für die Garnitur:

Minze abbrausen, trockenwedeln und als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Lydia Janko am 09. März 2022