

Orientalische Couscous-Pfanne

Für 4 Portionen

| | | |
|-------------------|----------------------|--------------------|
| 175 g Couscous | 300 ml Gemüsebrühe | 1 Aubergine, 300 g |
| 500 g Paprika-Mix | 1 Zwiebel | 215 g Kichererbsen |
| 2 EL Rapsöl | Salz, Pfeffer | Kreuzkümmel |
| 50 g Rosinen | 0,5 Bd. Schnittlauch | 300 g Sojaghurt |

Couscous mit kochender Gemüsebrühe übergießen, abgedeckt 10 Minuten quellen lassen. Aubergine waschen, klein würfeln. Paprika waschen, Kerne entfernen und das Fruchtfleisch in Streifen schneiden. Zwiebel schälen und klein schneiden.

Kichererbsen in ein Sieb abgießen und unter fließendem Wasser abspülen.

Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel darin anbraten.

Aubergine und Paprika zugeben und bei mittlerer Hitze 10 Minuten braten. Kichererbsen zufügen und mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen. Zum Schluss den Couscous und die Rosinen unterheben, die Couscouspfanne mit Kreuzkümmel abschmecken.

Schnittlauch waschen, in Röllchen schneiden und unter den Sojaghurt rühren. Mit Salz sowie Pfeffer abschmecken und den Dip zur Couscouspfanne servieren.

NN am 15. Juni 2026