

Gemüse-Couscous

100 g Kichererbsen*, getrocknet
280 g Couscous*
3 dl Wasser
1 TL Kreuzkümmel* gemahlen
Meersalz*
Olivenöl*
eine Zwiebel, eine Knoblauchzehe gehackt
200 g Rüebli, in Würfel schneiden
250 g Lauch, in Scheiben schneiden
250 g Kohlrabi, in Würfel schneiden
½ Glas Pomodori pelati*, Pelati zerkleinert
1 EL Harissa*, 1 EL Paprika*, 1 EL Curry*
Meersalz*, Pfeffer*
100 g Rosinen, evtl. etwas Peterli

Kichererbsen über Nacht einweichen, abspülen und in Wasser und Kreuzkümmel knapp weichkochen, salzen.
Für den Couscous Wasser aufkochen, salzen, Couscous-Griess beifügen, zugedeckt quellen lassen bis das Wasser aufgesogen ist, mit einer Gabel lockern und warmhalten.
Zwiebel, Knoblauch und Gemüse in Olivenöl andünsten, Gewürze begeben und kurz mitdämpfen. Pomodori pelati und wenig Wasser begeben. Nach 10 Min. Kichererbsen zufügen und alles auf kleinem Feuer garkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Servieren: Couscous ringförmig auf einem Teller anrichten, Gemüse in die Mitte geben. Rosinen darüber streuen und mit Peterli garnieren.
Es können nach Belieben und Saison auch andere Gemüse verwendet werden.

* = im claro Weltladen Wädenswil erhältlich

claro Weltladen Wädenswil

Gerbestrasse 7

8820 Wädenswil

Telefon: 044 780 40 88 // E-Mail: info@clarowaedi.ch

www.clarowaedi.ch