

Aus der Hado-Küche: Ein vegetarisches Rezept

Restaurant Services

Couscous mit orientalischem Gemüse, Kichererbsen und Joghurt-Minz-Dip

für 4 Personen:

400 g	Couscous
100 g	Kichererbsen (am Vortag einweichen)
120 g	Auberginenwürfel, 2 cm
120 g	Karottenstifte, 1 cm
120 g	Zucchinihstifte, 1 cm
100 g	Staudenselleriestifte, 1 cm
120 g	Weißkrautwürfel, 2 cm
40 g	getrocknete Aprikosen, in kleine Würfel geschnitten
50 g	feine Zwiebelwürfel
10 ml	Olivenöl
	Ur- oder Steinsalz, Pfeffer, Knoblauch, Zimt, Kurkuma, etwas Chili
0,4 l	Gemüsebrühe (Instant oder frisch)
1 Bund	Frühlingszwiebeln, grob geschnitten
4	Okraschoten, kurz in Olivenöl angebraten
1 Bund	Minze
300 g	Joghurt
1	Limette
	Ur- oder Steinsalz, Pfeffer, eine Messerspitze Kreuzkümmel

Die eingeweichten Kichererbsen (ohne Salz) 1 Stunde kochen, abseihen und abkühlen lassen.

Die Minze in feine Streifen schneiden. Die Limette heiß abwaschen, abtrocknen, dünn abschälen und in Streifen schneiden. Joghurt mit Zitronenschale und Minze verrühren, salzen, pfeffern und den Kreuzkümmel dazu geben, dann etwas ziehen lassen.

Den Couscous mit der Gemüsebrühe kurz aufkochen und mit der Restwärme 8-10 Minuten quellen lassen. Mit Salz, Pfeffer, Kurkuma und etwas Zimt würzen. Die Kichererbsen mit Salz und Pfeffer würzen und mit den Aprikosen in Olivenöl etwas anrösten, zum Couscous geben.

Die Zwiebelwürfel in Olivenöl anbraten. Das Gemüse und den Knoblauch dazu geben und 5-10 Minuten braten. Etwas Wasser angießen und mit Salz, Chili, etwas Zimt und Pfeffer abschmecken.

Couscous und Gemüse getrennt auf den Tellern anrichten. Den Joghurt-Minz-Dip dazu geben. Mit Frühlingszwiebeln und Okraschoten garnieren.