

Couscous mit Kichererbsen und Granatapfelkernen

Zutaten (für 2 Personen):

- 100 g Couscous
- 100 g Kichererbsen
- 1 Granatapfel
- 1 Salatgurke
- 2 Strauchtomaten
- 4 Zweige Minze
- 4 Zweige Petersilie
- 1 Zehe Knoblauch
- Salz
- Pfeffer
- 30 ml Olivenöl
- 1 Limette
- 1 Prise Raz el Hanout

Die Kichererbsen über Nacht in kaltem Wasser einweichen. Am Folgetag in dem Wasser etwa 30 Minuten weichkochen. Alternativ kann man auch vorgekochte Kichererbsen kaufen.

Couscous in eine Schüssel füllen, 100 ml Wasser aufkochen, mit Salz und Raz el Hanout würzen und auf den Couscous geben. Abgedeckt etwa 20 Minuten ziehen lassen. Dann umrühren und 1 Schuss Olivenöl dazugeben.

Während der Couscous zieht, den Granatapfel entkernen, die Gurke vom Kerngehäuse befreien und würfeln, den Strunk der Tomaten entfernen und diese ebenfalls würfeln. Kräuter und Knoblauch fein hacken und mit Granatapfelkernen, Gurke und Tomaten vermischen. Dann alles unter den Couscous heben. Den Saft einer Limette und das restliche Olivenöl dazugeben und alles gut abschmecken.

Sendung/Quelle: Mein Nachmittag

Letzter Sendetermin: 19.03.2019

Koch/Köchin: Johannes Schröder

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen