

Couscous-Bowl mit Minzjoghurt

Zutaten (für 2 Personen):

- 350 ml Gemüsebrühe
- 200 g Couscous
- 0,5 TL Zimt
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 TL gemahlene Kurkuma
- Salz
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 4 EL Olivenöl
- 1 rote Zwiebel
- 250 g geröstete gehäutete (aus dem Glas) Paprika
- 500 g (3,5 % Fett) Naturjoghurt
- 2,5 EL Milch
- 2 Stängel frische Minze
- 1 Prise Zucker

Die kochend heiße Brühe in eine große Schüssel geben und den Couscous unter Rühren hinzufügen. Zugedeckt etwa 10 Minuten quellen lassen. Mit den Gewürzen abschmecken und Olivenöl unterrühren. Auf zwei Schüsselchen verteilen.

Zwiebel schälen und fein würfeln. Paprika abtropfen lassen und in feine Streifen schneiden. Über das Couscous geben.

Joghurt mit der Milch glattrühren. Minze waschen, trocken tupfen und fein hacken. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und mit der Minze bestreuen. Zum Couscous reichen.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 25.09.2023

Koch/Köchin:

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