



Bunte Couscous-Pfanne mit Bimi® Brokkoli

🕒 Preparation time: 25 minutes

👤 Portions: 2

Cooking time: 0 minutes

Total time: 25 minutes

Zutaten (2 Portionen)

- 100 g Couscous
- 230 ml Gemüsebrühe (oder Wasser + 1,5 TL Gemüsebrühepulver)
- 50 g Zwiebeln
- 1 kl. Knoblauchzehe
- 1/2 rote Paprika
- 1/2 gelbe Paprika
- 1 Glas/1 Dose Kichererbsen (250 g Abtropfgewicht)
- 100 - 120 g Salatgurke
- 1 EL Pflanzenöl
- Salz
- Pfeffer (oder Chiliflocken)
- 1 TL Ras el-Hanout (oder Kreuzkümmel)
- 1 TL Paprikapulver, edelsüß
- Optional: Eine Handvoll frische Petersilie
- 250 g Bimi® Brokkoli
- 1 Zitrone
- 2 TL Pflanzenöl (z.B. Sesamöl)
- Optional: 2 TL Sesamkörner, geröstet

Für das vegane Tzatziki (optional)

- 5 EL (ca. 150 g) Sojajoghurt, ungesüßt
- 1 kl. Knoblauchzehe, gepresst
- 1 EL Zitronensaft
- 50 g Salatgurke
- Salz & Pfeffer
- Ein kleines Bund Minze

Zubereitung (ca. 20-25 Minuten)

1. Wenn du einen leckeren veganen Tzatziki-Dip zu deinem Couscous machen möchtest, rühre diesen zuerst an. Du kannst den Dip dann bis zur Verwendung in den Kühlschrank stellen. Dann zieht er gut durch. Dafür 5 EL Sojajoghurt mit 1 kl. gepressten Knoblauchzehe, 1 EL Zitronensaft verrühren. 50 g Salatgurke fein aufhobeln. Gurkenhobel mit 1 kl. TL Salz, einer kräftigen Prise Pfeffer und einer Handvoll gehackter Minzblättchen unter den Joghurt rühren. Dip mit Salz und Zitronensaft abschmecken.
2. 230 ml Gemüsebrühe zum Kochen bringen (oder 230 ml heißes Wasser mit Gemüsebrühepulver verrühren). 100 g Couscous in eine Schale geben, die kochende Brühe aufgießen, umrühren und den Couscous bis zur Verwendung abgedeckt quellen lassen.
3. Zwiebeln und Knoblauchzehe abziehen und fein würfeln. Bunte Paprika waschen, entkernen und zwei Paprikahälften fein würfeln. Kichererbsen unter fließendem Wasser abspülen. Salatgurke waschen, entkernen und würfeln.
4. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebel- und Knoblauchwürfel kurz anschwitzen. Dann die Paprikawürfel dazu geben und mit anbraten. Wenn die Zutaten leicht angebraten sind, den gequollenen Couscous umrühren und ebenfalls kurz mit anbraten. Kichererbsen und Gurkenstückchen untermengen. Couscous mit Salz und Pfeffer (oder Chiliflocken) sowie Ras el-Hanout und Paprikapulver würzen. Mit Salz und Zitronensaft abschmecken. Wenn du möchtest, kannst du eine Handvoll fein gehackte, frische Petersilie ebenfalls untermengen.
5. Bimi® Brokkoli kurz mit Wasser abspülen und trocken tupfen. 2 TL Öl in einem Wok oder einer Pfanne erhitzen. Bimi® Brokkoli im heißen Öl ca. 3-4 Minuten bissfest anbraten. Ab und zu wenden. Bimi® Brokkoli leicht salzen und mit 1 EL Zitronensaft beträufeln. Zum Schluss optional Sesamkörner untermengen.
6. Couscous auf zwei große Schalen aufteilen und den Bimi® Brokkoli darauf drapieren. Mit Minze und optional Chiliflocken garniert genießen. Wenn

du magst, den Tzatziki-Dip dazu servieren.

Gut zu wissen: Bimi® Brokkoli ist so fein, dass du ihn nicht lange kochen oder braten musst. Du kannst ihn sogar roh im Salat essen. Für dieses Rezept brate ich den Bimi® nur wenige Minuten im Wok an. Du kannst ihn aber auch kurz blanchieren oder einfach wenige Minuten dünsten. Schon ist er fertig.