



Couscous-Pfanne mit frischem Joghurt-Minz-Topping

⌚ Preparation time: 20 minutes
Cooking time: 0 minutes
Total time: 20 minutes

👤 Portions: 4

Zutaten für vier Portionen

- Etwas Olivenöl zum Anbraten der Zutaten
- 150 g Couscous
- 350 ml Gemüsebrühe
- 100-120 g Zwiebeln
- Eine kleine Knoblauchzehe
- Eine halbe rote Paprika
- 100-125 g Steinchampignons
- 150 g grüne Bohnen
- 1 Dose Kichererbsen | 240 g Abtropfgewicht
- 1 EL Tomatenmark
- 1 TL Agavendicksaft
- Etwas Paprikapulver süß
- Ein halber/kleiner TL Ras el Hanout | marokkanische Gewürzmischung
- Etwas Kreuzkümmel
- Salz & grobe Chiliflocken aus der Gewürzmühle
- Etwas frisch gehackte Petersilie
- Ein halbes Bund frische Minze
- 4 EL Sojajoghurt
- 3-4 EL frischer Zitronensaft

Tipp: Wer kein Ras el Hanout und/oder Kreuzkümmel zur Hand hat, kann auch eine mediterrane Variante mit Kräutern der Provence und Thymian machen. Das schmeckt auch ganz hervorragend. Allerdings empfehle ich dann, die Minze im Couscous selbst auch wegzulassen. Im Joghurt-Topping passt sie allerdings weiter gut dazu.

Zubereitung (ca. 20-25 Minuten)

Mit der Vorbereitung des Couscous beginnen.

1. Couscous in eine Schale oder in einen Topf geben und mit 350 ml heißer Gemüsebrühe aufgießen. Kurz umrühren und den Deckel auf den Topf geben oder die Schale mit einem Teller abdecken und einfach zur Seite stellen. Couscous muss nicht kochen, nur quellen.
2. Nun das Gemüse zur weiteren Verarbeitung vorbereiten: Zwiebel/n und Knoblauchzehe abziehen und in feine Würfel schneiden. Die grünen Bohnen gut waschen, an den Enden abschneiden und halbieren. Die Paprika in mundgerechte, kleine Würfel schneiden und die Champignons verlesen, putzen und in Scheiben schneiden. Eine Dose Kichererbsen in einem Sieb abbrausen und bereit stellen. Minze waschen und trocken schütteln.
3. 3-4 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und zuerst die grünen Bohnen darin etwa 2-3 Minuten scharf anbraten. Paprikastücke sowie Zwiebel- und Knoblauchwürfel hinzu geben. Die Hitze ein klein wenig reduzieren und alles zusammen weitere 2-3 Minuten anbraten. Dann die Champignons dazu geben und nochmals kurz weiter braten. Alles zusammen mit etwas Agavendicksaft karamellisieren lassen und mit Salz, Paprikapulver und Chiliflocken abschmecken.
4. Anschließend den Couscous unterheben. Zutaten mit einem EL Tomatenmark in der Pfanne vermengen und nochmals kurz scharf anbraten. Es schmeckt besonders gut, wenn der Couscous etwas "angebraten", nicht nur erwärmt ist. Die abgetropften Kichererbsen dazu geben und das Essen mit Ras el Hanout, etwas Kreuzkümmel und frischer Petersilie abschmecken. Zum Schluss so etwa ein halbes Bund Minze nehmen, die Blättchen abzupfen und klein hacken und unter den Gemüse-Couscous heben.
5. In einem Schälchen 4-5 EL Sojajoghurt mit 3-4 EL Zitrone vermengen, gut salzen und pfeffern und etwa 10-15 Blätter kleingehackte Minze untermengen.
6. Couscous heiß mit kühlem Minz-Zitronen Joghurt servieren.