

*persönlich
praktisch
natürlich*

Trudi Bühler

Ayurveda Ernährungs-Gesundheitsberatung und Kochkurse

Wintergemüse mit Couscous



Zutaten

200 g Kichererbsen in doppelter Menge Wasser 4-6 Std. einweichen und kochen

Option: Kichererbsen aus Dose

4 Rüebli
2 Süsskartoffeln
(oder Gemüse nach Vorliebe)
4 Schalotten
1 EL Ghee
1 Zimtstange
4 Sternanis
3 Lorbeerblätter
1 EL Ingwer frisch (kleine Würfeli)
1 Chili
1 TL Curry
1 Msp. Paprikapulver
ca. 2 dl Gemüsebouillon

100 g getrocknete Aprikosen
in Würfel schneiden und in
1 dl Wasser einweichen
1-2 EL Zitronensaft

200 g Couscos
einige Safranfäden (in wenig Wasser einweichen)
1/2 TL Salz
1/2 TL Kurkuma
1 EL Ghee

Zubereitung

Die eingeweichten Kichererbsen mit Salz und Asafötida ca. 45 Min. kochen.

Rüebli und Süsskartoffeln in mundgerechte Würfel und Schalotten längs in Streifen schneiden.
Ghee im Topf erwärmen, die Zimtstange, Sternanis, Lorbeerblätter kurz anrösten, Ingwer, Chili, Schalotten, Rüebli, Süsskartoffeln dazugeben, weiterandünsten.

Curry-Paprikapulver dazu, mit Bouillon ablöschen, ca. 10 Min. auf schwachem Feuer köcheln lassen, das Gemüse sollte noch Biss haben.

In der Zwischenzeit den Couscous mit Safranfäden, Kurkuma, Salz mit heissem Wasser übergießen, zugedeckt etwa 10 Minuten quellen lassen, Ghee dazugeben und mit einer Gabel auflockern.

Zum Schluss die Kichererbsen, Aprikosen und Zitronensaft unter das Gemüse mischen, nach eigenem Geschmack mit Garam Masala, Pfeffer und Salz verfeinern.

Zum Servieren den Couscous in einen tiefen Teller geben, das Gemüse hügel förmig auf Couscos anrichten und mit frischem Koriandergrün garnieren.