

Couscous mit Spargel und Minzjoghurt

Zutaten:

250 g Couscous (Instant)	30 g Mandelstifte
400 ml heißer Gemüsebrühe	½ TL Sambal oelek
250 g Kichererbsen (gegart)	2 Stängel Minze
500 g grüner Spargel	200 g Joghurt
2 EL Olivenöl	Gemahlener Piment und Kreuzkümmel
Salz und Pfeffer	1-2 EL Zitronensaft

Zubereitung:

Den Couscous in eine Schüssel geben und mit der heißen Brühe übergießen. Ca. 5 Minuten quellen lassen und durchrühren, sodass nicht alles aneinander klebt.

Die Kichererbsen in ein Sieb geben, waschen und abtropfen lassen. (Die Kichererbsen können entweder aus der Dose nehmen, oder am Tag vorher die Kichererbsen für 12 Stunden in reichlich Wasser einlegen und dann mit frischem Wasser etwa 30-45 kochen.)

Den Spargel waschen, die holzigen Enden abschneiden und die Stangen in dickere Scheiben schneiden.

Eine Pfanne erhitzen und die Mandelstifte ohne Öl anrösten. Die Mandeln aus der Pfanne in eine Schüssel geben und nun Öl in der Pfanne erhitzen. Den Spargel scharf anbraten, Kichererbsen dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Mandeln, Sambal oelek, Spargel und Kichererbsen unter den Couscous mengen.

Minze klein hacken und mit Piment, Kreuzkümmel, Salz und Zitronensaft unter den Joghurt rühren.

Den Gemüse-Couscous auf einer Platte anrichten und den Minzjoghurt dazu reichen, oder portionierte Teller vorbereiten.

Tipp:

Für Veganer: Sie können den Joghurt durch Sojajoghurt ersetzen.