



Gemüse-Couscous mit Tahini-Dressing

Zutaten:

2 St. Kleine Auberginen
 300 g Zucchini
 8 Stängel Thymian
 2 TL Harissa-nach Belieben
 2 EL Olivenöl
 300 ml Gemüsebrühe
 ½ TL Zimt gemahlen
 Salz
 200 g rote Zwiebeln
 2 St. rote Paprikaschote
 300 g fettarmer Joghurt
 4 TL Tahini (Sesampaste)
 150 g Couscous
 ½ TL Kurkuma

Zubehör:

Induktionswok
 Ceran-Kochfeld
 Grillplatte

Zubereitung:

Die Auberginen waschen, in 1 cm Würfel schneiden, salzen und beiseite stellen.
 Die Zwiebeln in dünne Streifen schneiden. Die Zucchini putzen und in kurze Stifte hobeln. Die Paprikaschoten kurz anrösten und die Haut abschälen, danach klein würfeln. Den Thymian reinigen und abzupfen, danach hacken. Einige Blättchen ganz lassen.
 Für das Dressing den Joghurt mit Harissa und Tahini verrühren und leicht mit Salz abschmecken.
 Im Wok die Zwiebelstreifen unter Rühren ca. 3 Min. dünsten. Die Auberginenwürfel mit Küchenpapier trocken tupfen, anschließend zu den Zwiebeln geben und weitere 3 Min. braten. Die Paprikawürfel und den gehackten Thymian zugeben.
 Die Zucchini stifte separat für eine Min. anbraten. Alles zusammenführen und fertig garen bei reduzierter Hitze. Die Paprikaschoten und die Zucchini sollten noch etwas knackig sein. Salzen und pfeffern.
 Die Brühe aufkochen, den Couscous mit Zimt- und Kurkumapulver mischen, danach mit der kochenden Brühe übergießen. Für ca. 5 Min. quellen lassen. Den Couscous unter das Gemüse mischen. Nach dem Anrichten die Soße separat dazu geben. Mit Thymianblättchen garnieren.

Hinweise:

Arbeitszeit: ca. 30 Min. / Schwierigkeitsgrad: einfach /
 Kalorien p. P.: keine Angabe

Powered by:



556 g CO₂ pro Portion

65 % WENIGER CO₂ als der Durchschnitt bei der Zubereitung dieses Rezeptes.

Mehr Infos zum Rezept auf Eaternity: www.eaternity.org

