

## Rezept

# Couscous mit Pflaumen-Kichererbsen

Ein Rezept von Couscous mit Pflaumen-Kichererbsen, am 27.07.2024

## Zutaten

<b>1</b> Zwiebel	<b>1</b> Knoblauchzehe
<b>2</b> Tomaten	<b>200 g</b> Soft-Pflaumen (entsteint)
<b>1</b> Möhre	<b>½</b> rote Paprika
<b>1 Dose</b> Kichererbsen (240 g Abtropfgewicht)	<b>1 EL</b> Olivenöl
<b>½ TL</b> Zimtpulver	<b>½ TL</b> Ingwerpulver
<b>1 TL</b> Kreuzkümmel (frisch gemahlen)	<b>1 TL</b> Koriander (frisch gemahlen)
<b>300 ml</b> Gemüsebrühe	Salz
Pfeffer	<b>150 g</b> Couscous
<b>1 Stängel</b> Koriandergrün	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** 2 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 745 kcal, 9 g F, 21 g EW, 136 g KH

## Zubereitung

1. Zwiebel und Knoblauch schälen, die Zwiebel in Halbringe, den Knoblauch in feine Würfel schneiden. Die Tomaten waschen, von den Stielansätzen befreien und hacken. Die Pflaumen eher grob würfeln. Die Möhre putzen, schälen und in ähnliche Stücke wie die Pflaumen schneiden. Die Paprika waschen, von Kernen und weißen Trennwänden befreien und fein würfeln. Kichererbsen in ein Sieb abgießen, abspülen und abtropfen lassen.
2. Das Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze heiß werden lassen. Darin die Zwiebel glasig anschwitzen, dann den Knoblauch für 30 Sek. mitdünsten. Die gehackten Tomaten, Zimt, Ingwer, Kreuzkümmel und Koriander untermischen und gut verrühren. Nach 3 Min. die Pflaumen, die Möhre, die Paprika und die abgetropften Kichererbsen dazugeben, untermischen und 2 Min. ziehen lassen.
3. Die Brühe angießen, aufkochen lassen und die Pflaumen-Kichererbsen-Mischung zugedeckt bei sehr kleiner Hitze 15 Min. ziehen lassen. Dann mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. In der Zwischenzeit den Couscous nach Packungsangabe überbrühen und zugedeckt ruhen lassen, bis er die gesamte Flüssigkeit aufgenommen hat. Den Koriander waschen, trocken schütteln und fein hacken. Den Couscous mit einer Gabel durchrühren und auf zwei Teller verteilen. Die Pfannenmischung darauf verteilen und mit Koriandergrün toppen.