

# Orientalischer Clementinen-Couscous

SCHNELL  
ZUBEREITET



## ZUTATEN

- 4 bioladen\***Biosybaris Clementinen**
- 100 g Couscous
- 250 ml Gemüsebrühe
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 kl. Glas Kichererbsen
- 1 kl. Granatapfel o. b\*Cranberries
- 3-4 Datteln
- 4 EL b\*Olivenöl
- 1 TL Schwarzkümmel
- 2 EL Petersilie, fein gehackt
- 150 g b\*Naturjoghurt
- 2 EL Zitronensaft
- 2 TL abger. Zitronenschale
- Harissa + Salz

## ZUBEREITUNG

1. Couscous nach Packungsanweisung in der Gemüsebrühe garen und mit einer Gabel auflockern.
2. Zwiebel und Knoblauchzehe fein hacken.
3. Clementinen schälen, die weiße Haut möglichst vollständig entfernen, den Granatapfel öffnen und die Kerne herauslösen. (Ein Anleitungsvideo finden Sie auf unserem YouTube Kanal)
4. Datteln fein hacken. Die Kichererbsen unter fließendem Wasser abspülen und abtropfen lassen.
5. 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel und Knoblauchzehe darin andünsten.
6. Kichererbsen und Datteln zugeben, Couscous unterheben und alles mit Salz, Harissa und Schwarzkümmel würzen.
7. Joghurt mit Zitronensaft und -schale verrühren und mit Salz abschmecken.
8. Clementinen und Granatapfelkerne mit Petersilie und restl. Olivenöl unter den Couscous heben.
9. Mit Joghurt servieren.



Weitere Rezepte in unserem Kochbuch auf  
[www.bioladen.de/rezepte](http://www.bioladen.de/rezepte)