

Orientalischer Clementinen Couscous



Für Menschen mit Geschmack.

bioladen 

bioladen.de

Orientalischer Clementinen Couscous



ZUTATEN

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



Weitere Rezepte in
unserem Kochbuch auf
www.bioladen.de/rezepte

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.



BIO-ZITRUSFRÜCHTE UND STEINOBST VON BIOSYBARIS

Die Genossenschaft Biosybaris wird neben vielen anderen Mitwirkenden besonders von der Familie Minisci unterstützt.



bioladen.de/biosybaris