MEIN GENUSS



Couscous Bowl



It’s a match!

It´s a match! Unser Kräutersalz ist vielseitig verwendbar und schmeckt besonders gut in Salaten und Bowls!

Vorbereitung **15 min**

Niveau **Mittel**

Zubereitung **20 min**

Zubereitung

1. Zunächst müssen die Zutaten vorbereitet werden. Dafür die Zitrone pressen, die Gurke in kleine Scheiben schneiden, die Cocktailtomaten vierteln, den Granatapfel halbieren und die Kerne entfernen. Die Avocados in zwei Hälften teilen, den Kern entfernen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel vorsichtig aus der Schale lösen und in feine Streifen schneiden. Die Zutaten noch nicht vermengen.
2. Den Broccoli waschen, in kleine Röschen zupfen und für ca. 10 Minuten in Salzwasser kochen. Den Broccoli abschrecken und beiseitelegen.
3. Die Pinienkerne und Erdnüsse auf niedriger Stufe in einer Pfanne mit etwas Öl goldbraun rösten.
4. Ca. 300 ml Wasser in einem Topf erhitzen und die Suppenbrühe kochen. In einer großen Schüssel den Couscous mit heißer Suppenbrühe übergießen und umrühren. Etwas Pfeffer und Kräutersalz hinzufügen. Nun den Couscous für ca. 10 min quellen lassen, bis er die ganze Flüssigkeit aufgenommen hat.
5. Für das Dressing den gekochten Brokkoli, Sojajoghurt, Zitronensaft, Pfeffer, Kräutersalz und etwas Olivenöl in einen Mixer geben und fein pürieren.
6. Als letzten Schritt den Couscous in eine hübsche Schale geben und Cocktailtomaten, Avocado und Gurke darauf drapieren. Nun das Dressing verteilen und als Topping Granatapfelkerne, Erdnüsse und Pinienkerne dazugeben.

Zutaten

300 g Couscous
Suppenbrühe
2 Avocados
1 Gurke
Cocktailtomaten
400 g Broccoli
100 g Pinienkerne
50 g Erdnüsse
1 Bio Zitrone
Kräutersalz
Pfeffer
1 Granatapfel
200 g Sojajoghurt
3 EL Olivenöl

Du bist auf der Suche nach einem passenden Gewürz für dein Rezept? Mit dem Code **FOODIE22** erhältst du 10 % Rabatt* auf deine nächste Bestellung.

*Mindestbestellwert 20 €. Nicht mit anderen Rabatten und Gutscheinen kombinierbar. Barauszahlung nicht möglich. Gutschein gültig bis zum 14.05.2027.