

Winterlicher Couscous mit getrockneten Aprikosen



vegetarisch

kleinkindtauglich

diabetistauglich

Vegetarisches Rezept für Couscous mit Kichererbsen und Aprikosen

Ich bin immer wieder begeistert wie einfach und lecker Gerichte mit Couscous sind. Diesen Mal zeige ich dir ein winterliches Rezept mit Kichererbsen und getrockneten Aprikosen, das dank verschiedener Geschmacksträger eine wahre Geschmacksexplosion voll gesunder Zutaten ergibt. Diese Couscouspfanne ist sehr gesund und eignet sich wunderbar als Fitnessrezept für alle ernährungsbewussten Genießer.

Das Rezept eignet sich für kleine Kinder ebenso wie für die ganze Familie. Wenn ich für mich alleine koche, füge ich immer noch ein paar Chillischoten hinzu – wird es ein Familiengericht, dann mache ich mir nur meinen Teller mit Chilliflocken am Tisch scharf ;-)

• Zutaten

- 1 kleine Zwiebel
- 2 Möhren
- 2 Kartoffeln
- 1 kleines Stück Sellerie
- 1 Knoblauchzehe
- 1 kleines Stück Ingwer
- 1 EL Kokos- oder Olivenöl
- 2-3 TL Currypulver
- 1 EL Salz
- 50 g getrocknete Aprikosen
- 60 g gefrorene Erbsen
- 100 g Kichererbsen aus der Dose
- 300 ml Gemüsebrühe (ich empfehle dafür [selbstgemachte Gemüsepaste](#))

- 100 g Couscous

So bereitest du den winterlichen Couscous zu

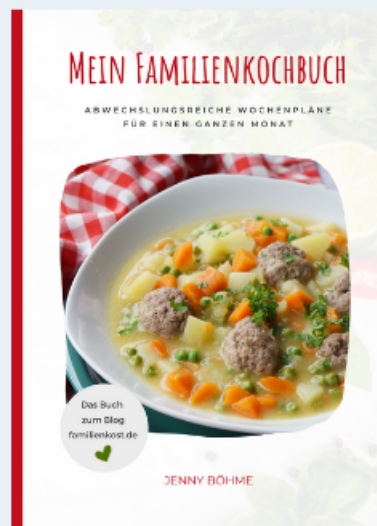
1. Schäle die Zwiebel, den Knoblauch und den Ingwer und schneide sie in kleine Würfel. Schäle auch die Möhren und die Kartoffeln und schneide sie in mundgerechte Stücke.
2. Nimm dir eine hohe Pfanne und schwitze darin die Zwiebeln mit dem Ingwer im Öl glasig an.
3. Gib die Möhren-, Knoblauch- und Kartoffelwürfel hinzu und verrühre alles gut mit dem Curry und dem Salz.
4. Schneide die Aprikosen klein und gib sie mit den Erbsen zur Gemüsemischung. Außerdem fügst du die abgetropften Kichererbsen und die Gemüsebrühe zu.
5. Lass nun alles bedeckt bei schwacher Hitze für 15 Minuten köcheln.
6. In der Zwischenzeit übergießt du den Couscous mit 200 ml kochendem Wasser und rührst ihn gut um.
7. Jetzt musst du nur noch die Gemüsemischung abschmecken und schließlich mit dem Couscous verrühren.

Guten Appetit!

Unsere Empfehlung für Dich:

MAMA, WAS GIBT'S ZU ESSEN?

- ♥ Abwechslungsreiche Wochenpläne für einen ganzen Monat
- ♥ 40 einfache Familienrezepte
- ♥ ideale Familienkost für kleine und große Kinder
- ♥ moderne Hausmannskost
- ♥ viele vegetarische Ideen, aber auch Rezepte mit Fleisch, Fisch und zum Backen
- ♥ schnell und einfach zubereitet



» ZUM SHOP

erhältlich unter

<https://www.familienkost.de/shop>

Du kannst dieses winterliche Couscous-Gericht auch als Meal Prep sehr gut vorbereiten und beispielsweise mit zur Arbeit nehmen. Einfrieren würde ich es allerdings nicht unbedingt, da es dann beim Auftauen schnell matschig wird.