

Klimafreundliche Nachbarschaftsküche

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Afrikanisches Couscous:

Zutaten für 4 Personen:

130 g Kichererbsen
2 Zwiebeln (ca. 164 g)
1 Paprika (ca. 155 g)
2 Möhren (ca. 124 g)
2 EL Rosinen (ca. 34 g) (optional)
1 rote Peperoni (ca. 120 g) (optional)
4 Stiele Koriander und/ oder Petersilie (ca. 30 g)
1 TL scharfes Paprikapulver (ca. 5 g)
1 ½ TL Salz (ca. 7 g)
½ TL Pfeffer (ca. 1 g)
½ TL Zimt (ca. 1 g)
1 TL Curry (ca. 1 g)
1 TL Kreuzkümmel (ca. 2 g)
2 EL Tomatenmark (ca. 30 g)
180 ml Gemüsebrühe
2 EL Olivenöl (ca. 16 g)
200 g Couscous
200 ml heißes Wasser

Emissionswerte pro Portion:

- 283 g CO₂äq bei 337 kcal
- KlimaTeller Label und 54% besser im Vergleich zu einem durchschnittlichen Gericht

Tipp:

Das Gemüse ist austauschbar. Je nach Jahreszeit kann man auch Zucchini oder Auberginen (bitte den Garpunkt berücksichtigen) verwenden. Auch frische Tomaten oder frischer Abrieb einer halben Zitrone passen sehr gut.

ZUBEREITUNG:

!Kichererbsen vorher 1-2 Tage einweichen und kochen!

1. Zwiebel und Paprika in Würfel, Möhren in Scheiben schneiden.
2. Kräuter hacken und beiseitestellen.
3. Gewürze in den Topf geben und unter ständigem Rühren kurz anbraten bis sie duften. Öl dazugeben und heiß werden lassen.
4. Zwiebeln und Möhren dazugeben und bei mittlerer Hitze anbraten.
5. Tomatenmark dazugeben sobald die Zwiebeln Farbe annehmen.
6. Nach 2-3 min. mit Gemüsebrühe ablöschen. Restliches Gemüse, Kichererbsen und Rosinen dazugeben und für 20 - 25 min. bei niedriger Temperatur köcheln.
7. Kurz vor Ende der Garzeit den Couscous zubereiten. Wasser aufkochen, Couscous mit dem Salz mischen und mit heißem Wasser übergießen, mit einem Deckel für 5 Minuten abdecken, danach mit einer Gabel auflockern.
8. Den Couscous auf einen Teller geben, das Gemüse darüber geben und mit den Kräutern servieren.

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

