

Klimafreundliche Nachbarschaftsküche

Couscous-Salat mit Kichererbsen:

Zutaten für 2 Personen:

100 g Kichererbsen (gekocht am Vortag)
50 g Couscous
120 ml Gemüsebrühe (= 120 ml Wasser mit 1 gehäuft. TL Gemüsebrühenpulver)
50 g Zwiebel oder 2 Frühlingszwiebeln
½ Knoblauchzehe (optional)
50 g Paprika (¼ rot, ¼ gelb)
1 Stange Stangensellerie
1 Bund Petersilie
3 EL Olivenöl
1 TL Agavendicksaft
1 gestr. TL Paprikapulver (süß)
Chiliflocken
1 gestr. TL Kreuzkümmel (Cumin)
1½ EL Zitronensaft
2 EL Minze gehackt
Salz
Pfeffer

Emissionswerte pro Portion:

- 197 g CO₂äq bei 222 kcal
- KlimaTeller Label und 54% besser im Vergleich zu einem durchschnittlichen Gericht

Zubereitung:

Vorbereitung am Vortag:

50 g trockene Kichererbsen einweichen (12 Std) und 50 - 60 min kochen.

1. Couscous in eine Schale füllen, mit heißer Gemüsebrühe übergießen, umrühren und bis zur Verwendung bedeckt quellen lassen.
2. Zwiebel und Knoblauchzehe abziehen und fein würfeln. Paprika und Staudensellerie waschen und kleinschneiden. Petersilie waschen und grob schneiden, Kichererbsen unter fließendem Wasser spülen.
3. Alles zu dem (lauwarmen) Couscous in die Schüssel geben und vorsichtig unterheben.
4. Das Olivenöl mit den Gewürzen, Agavendicksaft und Zitronensaft zu einem Dressing verrühren.
5. Dressing über den Couscous-Salat geben und vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Umwelt, Naturschutz,
Bau und Reaktorsicherheit

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

