



Couscous mit pikanten Karotten

mit gebratenem Salat und Granatapfel



ca. 20min



2 Personen

Der duftende Kreuzkümmel wird in vielen Küchen der Welt verwendet. In diesem besonderen Gericht verfeinert er im Verbund mit Harissa und Ahornsirup die schnell zubereitete Karottenpfanne. Mit Couscous, gegrilltem Romanasalat und frischen Granatapfelkernen ein echter Gaumenschmaus!

- 150g Couscous ¹
- 15g frischer Zitronenthymian,
Minze & Petersilie
- 1 Packung Mandelblättchen ¹⁵
- 1 Karotte
- 1 Päckchen Harissa-
Gewürzmischung
- 1 Päckchen Ahornsirup
- 1 Granatapfel
- 1 Päckchen gemahlener
Kreuzkümmel
- 1 Packung Romanasalat

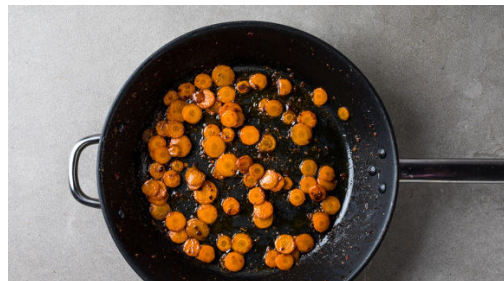
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

- mittelgroßer Kochtopf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Sparschäler

Energie 693kcal, Fett 31.5g,
Kohlenhydrate 81.6g, Eiweiß 14.5g



In einem mittelgroßen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser für den **Couscous** zum Kochen bringen. Die **Minzeblätter** von den Stängeln zupfen und fein schneiden. Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken. Die **Zitronenthymianblättchen** von den Stängeln streifen. Die **Mandeln** in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze ohne Fett 2-3Min. anrösten. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

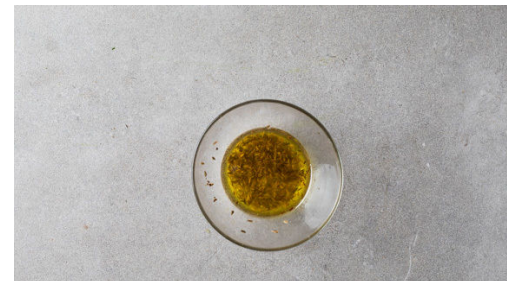


Die **Karotten** weitere 3–4Min. ohne Deckel garen, bis die Flüssigkeit um die Hälfte reduziert ist. Den **Ahornsirup** dazugeben und unter Rühren 1–2Min. köcheln lassen. Ggf. etwas Wasser hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den **Couscous** mit einer Gabel auflockern und die **Kräuter** unterheben. Den **Granatapfel** entkernen, das geht am besten in einer mit Wasser gefüllten Schüssel.

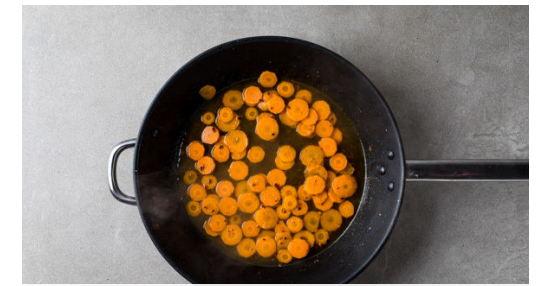
Verzichte auf gedruckte Rezepte - ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**



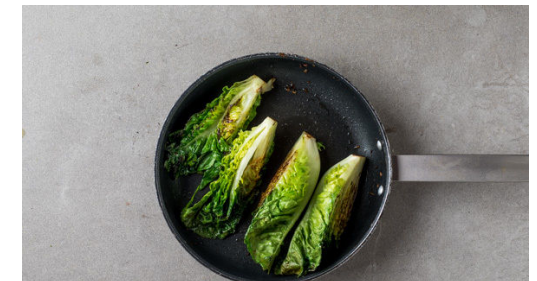
Den Topf mit dem kochenden Wasser vom Herd nehmen und den **Couscous** hineinrieseln lassen. Abgedeckt 8-10Min. quellen lassen, bis das Wasser aufgesogen ist.



In einer weiteren mittelgroßen Pfanne den **Kreuzkümmel** ohne Zugabe von Fett ca. 1Min. anrösten. Die Hitze reduzieren, 1EL Olivenöl unterrühren und 2-3Min. erwärmen. In einer kleinen Schüssel 1-2EL Olivenöl, 1EL Essig, je 1 Prise Salz und Pfeffer, 1/2-1EL Zucker und das **Kreuzkümmelöl** zu einem **Dressing** verrühren. Die Pfanne aufbewahren.



Die **Karotte** schälen und in dünne Scheiben schneiden. Mit der **1/2 der Gewürzmischung oder mehr nach Geschmack** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 1–2Min. anbraten. 100ml Wasser sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer dazugeben und die **Karotten** abgedeckt 2–3Min. köcheln lassen.



Den **Romanasalat** längs vierteln, den Strunk dabei nicht entfernen. Den **Salat** mit der Schnittseite nach unten in der Pfanne bei mittlerer Hitze pro Seite 1-2Min. goldbraun anbraten. Den **Couscous** mit den **Karotten** und dem **Salat** anrichten und mit dem **Dressing** beträufeln. Mit den **Granatapfelkernen** und den **Mandelblättchen** garnieren und servieren.