



Couscous-Karotten-Puffer mit Guacamole

dazu Salat mit Kichererbsen



ca. 35min



2 Portionen

Marley Spoon-Rezepte machen es einfach, von Zeit zu Zeit etwas auszuprobieren und neue Tricks kennenzulernen. Unsere Couscous-Karotten-Puffer bergen ein pfiffiges Geheimnis: Sie werden mit Aquafaba zubereitet, einer veganen Eiweißalternative. Es lässt sich für herzhafte und auch süße Speisen verwenden, aber wir starten heute mit ein paar leichten Gemüsepuffern, Guacamole und einem Salat mit spritzigem Limettendressing. Hmm!

Was du von uns bekommst

- 1 Karotte
- 150g Bio-Vollkorn Couscous ¹
- 1 Pck. Kreuzkümmel-Koriander-Gewürzmischung
- 1 Dose Bio-Kichererbsen
- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Pck. Romanasalat
- 1 Pck. Guacamole

Was du zu Hause benötigst

- 1TL Senf ²
- 4EL Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Senf (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1033kcal, Fett 49.8g, Kohlenhydrate 117.0g, Eiweiß 21.8g

1

1. Couscous garen

In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Die **Karotte** grob reiben. Den **Couscous** mit **¼ der Karotte**, der **Gewürzmischung**, 1TL Salz und 1 Prise Pfeffer in das kochende Wasser rühren, vom Herd nehmen und abgedeckt 8-10Min. quellen lassen. Den **Couscous** mit einer Gabel auflockern.

2

2. Teig zubereiten

Die **Kichererbsen** in ein Sieb abgießen und die **Flüssigkeit** auffangen. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Den **Knoblauch** mit 4EL Mehl und **100ml Kichererbsenflüssigkeit** unter den **Couscous** rühren, sodass ein **Teig** entsteht.

3

3. Puffer braten

In einer großen Pfanne 2EL Olivenöl stark erhitzen. **1TL Teig** in der Pfanne ausbacken und probieren, dann den **Teig** ggf. nachsalzen oder -pfeffern. **Puffer** von **je 2EL Teig** in die Pfanne geben, etwas flach drücken und von jeder Seite 2-3Min. braten, bis sie goldbraun sind. Den Vorgang wiederholen, bis der **Teig** aufgebraucht ist, zwischendurch neues Öl zugeben.

4

4. Dressing zubereiten

Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limette** halbieren und auspressen. **1EL Limettensaft** mit 1EL Olivenöl, 1TL Zucker, 1TL Senf, 1 Prise Salz und **1EL Kichererbsen** in einem hohen Gefäß zu einem feinen **Dressing** pürieren, dann den **Limettenabrieb** unterrühren.

5

5. Salat anmachen

Den **Salat** quer in ca. 1cm breite Streifen schneiden und mit den **restlichen Karotten** und den **restlichen Kichererbsen** unter das **Dressing** heben. Die **Couscous-Karotten-Puffer** mit dem **Salat** anrichten und servieren, die **Guacamole** als Dip dazu reichen.

6

6. Brotlose Kunst ...

... oder etwa doch nicht? Übrig gebliebene Puffer lassen sich am nächsten Tag nämlich super zwischen zwei Brötchenhälften packen – dafür müssen sie noch nicht einmal warm gemacht werden. Einfach ein bisschen Ketchup, Mayo oder Senf auf ein Brötchen streichen, Puffer drauf, zuklappen, genießen, fertig. Besser kann man Reste nicht verwerten!