



Couscous-Karotten-Puffer mit Guacamole

dazu Salat mit Kichererbsen



ca. 40min



4 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

- 2 Karotten
- 300g Bio-Vollkorn Couscous ¹
- 2 Pck. Kreuzkümmel-Koriander-Gewürzmischung
- 2 Dosen Bio-Kichererbsen
- 2 Knoblauchzehen
- 1 unbehandelte Limette
- 2 Pck. Romanasalat
- 2 Pck. Guacamole

Was du zu Hause benötigst

- 1TL Senf ²
- 8EL Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer 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 915kcal, Fett 37.1g, Kohlenhydrate 115.0g, Eiweiß 21.7g

1

1. Couscous garen

In einem mittelgroßen Topf 600ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Die **Karotten** grob reiben. Den **Couscous** mit **¼ der Karotten**, der **Gewürzmischung**, 2TL Salz und 1 kräftigen 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 8EL Mehl und **200ml 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. In einem hohen Gefäß **2EL Limettensaft** mit 2EL Olivenöl, 1TL Zucker, 1TL Senf, 1 kräftigen Prise Salz und **2EL Kichererbsen** 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!