

Spargel-Couscoussalat

🕒 30 min

👤 4 Personen
(Hauptgericht)

Zutaten

- 1 Bnd grüner Spargel
- 1 Dose Kichererbsen
- (alternativ ca. 120 g getrocknete Kichererbsen)
- geräuchertes Paprikapulver
- Salz & Pfeffer
- 300 g Couscous
- 1 EL Gemüsebrühe

- ½ Bund Petersilie
- 1 Paprika
- 1 Strunk Kirschcocktailtomaten
- 1 TL Knoblauchpulver

Für die Marinade

- ½ Zitrone
- 4 EL Olivenöl
- 1 Prise Zucker
- Salz

Zubereitung

1. Kichererbsen essfertig zubereiten (falls ihr getrocknete verwendet: vorher einweichen und anschließend kochen).
2. Die Kichererbsen mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und reichlich geräucherter Paprika würzen. Gut vermengen und bei 200 °C Ober-/Unterhitze etwa 10 Minuten backen.
3. Währenddessen den grünen Spargel in mundgerechte Stücke schneiden und ebenfalls mit Olivenöl, Salz und Pfeffer marinieren. Zu den Kichererbsen auf das Blech geben und alles weitere ca. 20 Minuten backen.
4. Den Couscous mit Gemüsebrühe vermengen und mit 300 ml kochendem Wasser übergießen. Quellen lassen und zwischendurch immer wieder auflockern, damit sich die Flüssigkeit gleichmäßig verteilt.
5. Petersilie fein hacken, Paprika und Tomaten klein schneiden und alles in eine Schüssel geben. Mit Salz, Pfeffer und Knoblauchpulver würzen.
6. Das Ofengemüse, das frische Gemüse und den Couscous in eine große Schüssel geben.
7. Für die Marinade Olivenöl, Zitronenzeste, den Saft einer halben Zitrone, Salz und etwas Zucker verrühren und mit dem Salat vermengen



- jegliches andere Gemüse kann verwendet werden
- Für eine vegetarische Variante noch Feta hinzufügen

guten Appetit!