



Lebendiges Land
Ökologische Produkte

Rezept der Woche KW26 | 2020

Frischer Blumenkohl à la Couscous mit Joghurt

für 4 Personen

Zutaten

- 1 Kopf Blumenkohl
- 1 Kohlrabi mit Grün
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Bund Petersilie
- 1 Glas Kichererbsen
- 60 ml Orangensaft
- 4 EL Apfelessig
- 1 EL Honig
- 6 EL Olivenöl
- 100 g Naturjoghurt
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung

1. Für den Couscous den Blumenkohl waschen und abtropfen lassen. Kohl rund um den Strunk grob in eine große Schüssel raspeln.
2. Die Herzblätter des Kohlrabis beiseite legen, Kohlrabi schälen und in Stifte schneiden. Zwiebeln schälen und in dünne Spalten schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Die Petersilie und Kohlrabiblätter waschen, trocken schütteln und grob hacken.
3. Die Kichererbsen in einem Sieb kalt abspülen und abtropfen lassen.
4. Für die Marinade Orangensaft, Essig und Honig verrühren. 4 EL Öl darunterschlagen. Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.
5. 2 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebeln, Kohlrabi, Kichererbsen und Knoblauch darin ca. 3 Minuten unter Wenden braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Marinade, Petersilie und Kohlrabiblättern unter den Blumenkohl mischen.
6. Ggf. noch etwas mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Joghurt servieren.