

Couscous mit Brokkoli, Radieschen und Kohlrabi

✓ vegetarisch ⌚ Zubereitungszeit: etwa 35-40 Min. III mittel



Bilder: © Ariane Bille für BVEO

Zubereitung

- Brokkoli waschen. Strunk abschneiden und erst die Röschen raspeln. Danach den Strunk schälen, holzige Bereiche entfernen und dann ebenfalls raspeln.
- Zarte Kohlrabi- und Radieschen-Blätter waschen und beiseitelegen. Kohlrabi schälen und klein würfeln. Radieschen waschen und in Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen und würfeln.
- Kohlrabi- und Radieschen-Blätter trocken schütteln, fein hacken und unter den Joghurt mischen.
- Zitrone heiß waschen, trockenreiben und die Hälfte der Schale in den Joghurt reiben. Saft auspressen und 2 TL Zitronensaft zusammen mit Honig und 1 EL Öl unter den Joghurt mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Couscous nach Packungsanleitung garen und mit dem Kurkumapulver, 1 EL Öl und etwas Salz verrühren.
- Zwiebeln in 2 EL Öl andünsten. Kohlrabi und den geraspelten Brokkoli Strunk dazugeben. Unter Rühren etwa 10 Min. braten und mit 40-50 ml Wasser ablöschen. Restlichen Brokkoli dazugeben und für 5 Min. mitbraten. Couscous dazugeben und vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gemüse-Couscous auf einen großen Teller geben. In die Mitte einen großen Löffel Joghurt geben und Radieschen drumherum streuen. Mit Zitronensaft beträufeln, Mandeln bestreuen und lauwarm zusammen mit dem Joghurt genießen.

Zutaten für 4 Personen:

- 300 g Brokkoli
- 1 kleiner Kohlrabi samt Blättern
- 8 Radieschen
- 3 kleine rote Zwiebeln
- 300 g griechischer Joghurt
- 1 Bio-Zitrone
- 4 EL Olivenöl
- 1 EL Honig
- Meersalz und Pfeffer
- 350 ml Gemüsebrühe
- 250 g Couscous
- ¼ TL Kurkumapulver
- 40 g gehakte Mandeln