

Couscous-Bällchen auf Kichererbsen

Couscous mit Orangenote mit gemischtem Gemüse

etwa 4 Portionen



etwas Übung erforderlich



bis 40 Minuten



Zutaten:

Couscous:

- 2 Zwiebeln
- 1 EL Speiseöl
- 150 g Couscous
- 150 ml Wasser
- 250 ml Orangensaft
- 35 g Dr. Oetker Gustin Feine Speisestärke
- 1 TL Agavendicksaft
- 1 gestr. EL Orangen-Senf-Soße
- 1 TL Zitronensaft
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- 1 Msp. Kreuzkümmel (Cumin)

Kichererbsengemüse:

- 265 g Kichererbsen (Abtropfgew.)
- 2 Zwiebeln
- etwa 500 g Staudensellerie
- 250 g Zucchini
- 250 g Cocktailtomaten
- 1 Knoblauchzehe
- 2 - 3 EL Speiseöl
- 2 EL Agavendicksaft
- 1 EL Tomatenmark
- 250 ml Gemüsebrühe
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- Kreuzkümmel (Cumin)
- 1 EL gehackte glatte Petersilie

1 Couscous:

Zwiebeln abziehen und in kleine Würfel schneiden. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Couscous, Wasser und Orangensaft dazugeben. Alles einmal aufkochen, dann vom Herd nehmen und zugedeckt etwa 5 Min. quellen lassen. **Hinweis:** Auch die Packungsanleitung beachten. Gustin, Agavendicksaft, Senf-Soße und Zitronensaft unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel abschmecken.

2 Kichererbsengemüse:

Kichererbsen abtropfen lassen. Zwiebeln abziehen und in kleine Würfel schneiden. Staudensellerie waschen und in Stücke schneiden. Zucchini waschen und in kleine Würfel schneiden. Tomaten waschen. Knoblauch abziehen und fein hacken. **1 EL Öl** in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln und Kichererbsen darin 5 Min. andünsten. Agavendicksaft und Tomatenmark dazugeben und etwas karamellisieren. Knoblauch, Zucchini, Staudensellerie und Tomaten dazugeben und kurz andünsten. Brühe dazugeben und etwa 5 Min. bei mittlerer Hitze kochen. Das Gemüse mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel abschmecken. Petersilie unterrühren.



3 Couscous-Bällchen:

Aus der Couscousmasse etwa 16 Bällchen formen. Diese in einem mit Öl ausgestrichenen Dampfeinsatz, in einem mit Wasser gefüllten Topf, zugedeckt bei schwacher Hitze garen. Couscous-Bällchen mit dem Gemüse servieren.

Tipps aus der Versuchsküche

- Wenn Sie keinen Dampfeinsatz haben, garen Sie die Couscous-Bällchen in einem flachen Topf mit etwas Öl etwa 5 Min., zwischendurch die Bällchen in dem Topf bewegen.

