



Kochen mit babyclub.de

Erfrischender Couscous mit Kichererbsen

Als Hauptgericht oder Beilage, warm oder kalt – der Couscous-Salat passt einfach immer und versorgt euch mit vielen wichtigen Nährstoffen! Paprika, Tomaten sowie frisch gepresster Orangen- und Limettensaft liefern viel Vitamin C, das die Eisenaufnahme aus dem Couscous und den Kichererbsen unterstützt. Eisen ist an der Blutbildung beteiligt und hilft außerdem beim Aufbau des Neurotransmitters Dopamin. Dieses ist nicht nur für unsere Stimmung, sondern auch für die Produktion der Muttermilch verantwortlich. Kichererbsen sind zudem kleine Powerkugeln, die vollgestopft sind mit Eiweiß, Folsäure und Zink. Eiweiß und Folsäure werden für das Wachstum des Embryos benötigt. Zink wird benötigt, da ein Mangel zu Fehlbildungen beim ungeborenen Kind führen kann.

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

- 125 g Couscous
- 1 rote Paprika
- 150 g Kirschtomaten
- ½ Glas Kichererbsen
- 50 ml frisch gepresster Orangensaft
- 3 EL frisch gepresster Limettensaft
- 6 EL Rapsöl
- Jodsalz & frisch gemahlener Pfeffer
- ½ TL Kreuzkümmel
- 1 EL gehackte glatte Petersilie

ZUBEREITUNG

1. Den Paprika waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Die Tomaten ebenfalls waschen und halbieren.
Die Paprikawürfel in 2 EL Rapsöl 5 min anbraten.
2. Den Paprika mit Orangensaft ablöschen und weitere 5 min köcheln lassen.
3. Die Tomaten und Kichererbsen zum Paprika in den Topf geben und vermischen. Das Gemüse mit Limettensaft, Salz und Pfeffer, Kreuzkümmel und glatter Petersilie würzen.
4. Inzwischen den Couscous mit Salz mischen. Das Ganze mit 250 ml abgekochtem Wasser übergießen und für 5 min quellen lassen.
5. Den Couscous mit dem Gemüse vermischen und alles mit dem restlichen Rapsöl abschmecken.

Guten Appetit