



Tomaten Perlcouscous mit Kichererbsen

Für den Perlcouscous:

200 g Al Amier Perl Couscous

1 kleine Zwiebel, fein gewürfelt

2 Knoblauchzehen, fein gehackt

400 ml passierte Tomaten

1 Esslöffel Leverno Bio Tomatenmark

300 ml Jürgen Langbein Bio Gemüse-Fond

1 Teelöffel Paprikapulver

0.5 Teelöffel Lien Ying Kreuzkümmel gemahlen

Salz, Pfeffer, Chiliflocken

2 Esslöffel Liakada Natives Olivenöl extra 0,5 L

Für die knusprigen Kichererbsen:

1 Dose Al Amier Kichererbsen

1 Esslöffel Liakada Natives Olivenöl extra 0,5 L

0.5 Teelöffel Paprikapulver

1 Teelöffel Lien Ying Kreuzkümmel gemahlen

Gesamtzeit: 35 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 3 Personen

Salz, Pfeffer

Toppings:

150 g Feta, zerbröselt

Frische Kräuter: Petersilie, Minze oder Koriander

Zitronenzesten oder ein Spritzer Zitronensaft (optional)

Tomaten Perlcouscous mit Kichererbsen

1.

Kichererbsen gut abspülen, trocken tupfen. Mit Öl, Paprika, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer vermengen. Entweder im Backofen bei 200 °C (Umluft) ca. 25–30 Min. rösten, bis sie goldbraun und knusprig sind oder in einer beschichteten Pfanne ohne Deckel ca. 15 Min. bei mittlerer Hitze braten, regelmäßig schwenken.

In einem großen Topf Zwiebel und Knoblauch in Olivenöl glasig dünsten. Tomatenmark und Gewürze einrühren, kurz anrösten. Perlcouscous hinzufügen, 1 Min. mitrösten.

Passierte Tomaten und Gemüsefond dazugeben, gut umrühren. Auf kleiner Hitze 10- 15 Min. köcheln lassen, bis der Couscous weich und die Flüssigkeit fast aufgesogen ist. Ggf. mehr Fond zufügen.

Den fertigen Tomatencouscous auf Teller verteilen.

Zerbröselten Feta darüber geben. Mit knusprigen

Kichererbsen und frischen Kräutern toppen. Optional: Mit Zitronenzesten oder einem Spritzer Zitronensaft abschließen.