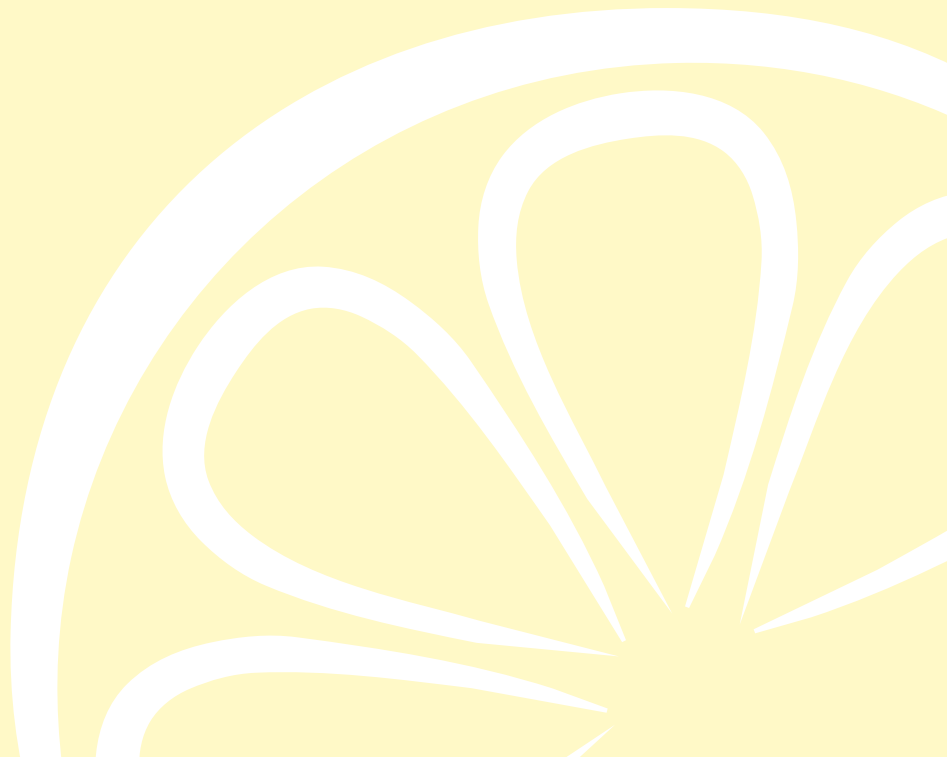




gesund leben -  
lecker essen!



## Zitronen-Curry-Couscous mit frischer Minze

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: 30 Minuten

### Zutaten:

2 Schalotten, grob gewürfelt  
2 Karotten, in Scheiben geschnitten  
1 Zucchini, gewürfelt  
2 Frühlingszwiebeln, in dünne Ringe geschnitten  
1/2 Chilischote, in dünne Scheiben geschnitten  
300 g Couscous  
2-3 TL klare Bio-Suppe

Abrieb und Saft von 2 Bio-Zitronen  
Olivenöl  
1/2 Dose Kichererbsen (200 g)  
Kräutersalz  
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen  
1 TL Currypulver  
10 frische Minzeblätter, gehackt  
Naturjoghurt (vegane Alternative: Sojajoghurt)

### Zubereitung:

Gemüse vorbereiten, Couscous mit der klaren Bio-Suppe in einen Topf geben und mit der doppelten Menge kochendem Wasser übergießen. Zitronensaft und -schale hinzugeben, umrühren und mit geschlossenem Deckel ca. 10 Minuten quellen lassen.

Schalotten mit 2 EL Olivenöl in einer Pfanne kurz anrösten. Das restliche Gemüse in die Pfanne geben und ca. 5-10 Minuten dünsten, sodass das Gemüse noch bissfest ist. Kichererbsen hinzufügen und mit Kräutersalz, Pfeffer und Curry abschmecken. Etwas Olivenöl darüber träufeln, die Minzeblätter dazugeben und nochmals umrühren.

Couscous portionsweise in Schüsseln füllen, nach Belieben Naturjoghurt darüber geben und mit Minze garnieren.



### KONTAKT

Praxis für Ernährungsberatung und  
Gesundheitsprävention

Meike Prostmeyer  
Odenwaldring 15  
63303 Dreieich  
Mobil: 0172- 568 3592

Email: [info@mitgenuss.de](mailto:info@mitgenuss.de)  
[www.mitgenuss.de](http://www.mitgenuss.de)

Tel.: 0611- 181 77 660  
Fax.: 0611- 181 77 549