

REZEPT

Kürbis-Couscous mit Datteln, Minze und Granatapfelkernen

- 200 g Couscous
- 1 Hokkaidokürbis
- 50 g Datteln (Trockenfrüchte), klein gehackt
- 1 Rote Zwiebel, fein gehackt
- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- 1 Bd. frische Minze
- ½ TL Kreuzkümmel
- 3 TL Tomatenmark
- 1 Granatapfel, ausgelöste Kerne
- schwarzer Pfeffer, frischgemahlen
- Salz
- Olivenöl

ZUBEREITUNG

Kürbis in kleine Spalte schneiden.
Den Kürbis waschen, in kleine Spalte teilen.
Auf Backpapier und Backblech legen.
Mit Olivenöl beträufeln und salzen.
Mit Oberhitze etwa 20 Minuten grillen bis er goldbraun ist.

Couscous in einer Schüssel mit 300 ml kochendem Salzwasser übergießen und etwa 10 Minuten quellen lassen.

In einer Pfanne Zwiebel, Knoblauch und Datteln in Olivenöl dünsten. Olivenöl großzügig verwenden.
Tomatenmark einrühren. Couscous dazugeben.
Würzen mit Salz, Pfeffer & Kreuzkümmel.

Kürbisspalten, Minzblätter und Granatapfelkerne unterheben.

(Zutaten für 4 Personen)

