

## Couscous mit Gemüseragout (für 2 Portionen)

### Zutaten:

150 g Kichererbsen  
250 g Couscous  
Salz, schwarzer Pfeffer  
250 g Zwiebeln  
600 g gehackte Tomaten  
2 Pastinaken  
2 Karotten  
1 Stange Lauch  
3 EL Sonnenblumenöl  
3 EL frisch gepresster Zitronensaft  
2 EL gehackte Minze

### So geht's:

Die Kichererbsen über Nacht in ausreichend kaltem Wasser einweichen. Am nächsten Tag die Kichererbsen im Einweichwasser aufkochen und zugedeckt bei schwacher Hitze in etwa 1 ½ Stunden garen. Couscous mit der gleichen Menge an kochendem Salzwasser übergießen und 15 Min. quellen lassen. Die Zwiebeln schälen und klein würfeln.

Die Pastinaken, die Karotten und den Lauch waschen, putzen und klein würfeln. In einem großen Topf das Öl erhitzen. Die Zwiebeln darin glasig werden lassen. Pastinaken, Karotten und Lauch kurz mit anschwitzen, dann die Tomaten und die Kichererbsen einrühren. Das Ganze mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Minze würzen. Den Couscous mit einer Gabel auflockern und in ein großes Metallsieb umfüllen. Das Sieb über das Gemüse in den Topf hängen, diesen mit einem passenden Deckel und zusätzlich einem Küchentuch fest zudecken, damit kein Dampf entweichen kann. Das Ganze bei mittlerer Hitze etwa 30 Min. garen, zwischendurch den Couscous noch einmal auflockern. Den Couscous auf eine große Platte geben und zu einem Ring formen. Das Gemüseragout noch einmal abschmecken und in die Mitte geben. Mit frischer Minze garnieren.

Guten Appetit!