



Rezept der Woche

Mehr Rezepte findest Du in den figurscout Kochbüchern oder in Deinem persönlichen Figurplan

VEGETARISCH - 1 PORTION

COUSCOUS MIT GURKENSALAT UND SESAMJOGHURT

ZUBEREITUNG

1. Die Kichererbsen in einem Sieb abspülen. Couscous nach Packungsangaben zubereiten.
2. Die Schalotte schälen und in Streifen schneiden.
3. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Hälfte der Schalottenstreifen 2 Minuten anbraten.
4. Die Kichererbsen sowie Couscous hinzugeben und den Pfanneninhalt mit Salz, Pfeffer und Currypulver nach Geschmack würzen. 3 Minuten mit braten und anschließend warm halten.
5. Die Gurke und Tomate würfeln. Mit den restlichen Schalottenstreifen in einer Schale vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Den Joghurt mit Salz und Pfeffer würzen.
7. Den Pfanneninhalt mit dem Joghurt, dem Salat und der Petersilie anrichten. Zum Schluss Sesam und Leinsamen über den Joghurt streuen und servieren. Am besten schmeckt es, wenn man von allem etwas auf die Gabel nimmt.

ZUTATEN

50 g Couscous
100 g Kichererbsen, Dose
100 g Gurke
1 Tomate
1 Schalotte
150 g Joghurt, 1,5 % Fett
1 TL Öl
1 TL Sesamkörner
0,5 TL Leinsamen
Petersilie, frisch
Currypulver
Salz & Pfeffer



493
Kalorien



62g
Kohlenhydrate



21g
Eiweiß



13g
Fett



13g
Ballaststoffe