



Couscous Bowl

Zutaten für 2 Portionen

- 15 Mandeln, grob gehackt
- 50 g Dinkelvollkorn-Couscous
- Salz und Pfeffer
- Saft einer halben Zitrone
- ½ Süßkartoffel
- 15 g Preiselbeeren
- 50 ml Wasser
- ½ Zitrone
- 1 TL Curry
- 100 g frischer Spinat
- 1 EL Öl zum Braten
- 120 g Naturquark oder pflanzliche Alternative
- Granatapfelkerne
- Petersilie

Zubereitung

- Petersilie fein hacken. Zitrone waschen, halbieren und aus einer Hälfte den Saft auspressen.
- Den Quark mit der Petersilie mischen und mit etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.
- Den Couscous ca. 5 Minuten in aufgekochtem Wasser ziehen lassen.
- Die Pfanne ohne Fett aus mittlerer Hitze erhitzen. Mandeln etwas 3 Minuten rösten und beiseite stellen. Süßkartoffelwürfel ca. 5 Minuten rundherum anbraten. Currypulver dazugeben und weitere 2 Minuten weiterbraten lassen.
- Mit 50 ml Wasser ablöschen und weiterkochen, bis das Wasser verdampft ist. Spinat und Couscous dazugeben und 2-3 Minuten bei schwacher Hitze kochen lassen.
- Preiselbeeren grob hacken und in die Couscous-Pfanne geben. Zitronensaft, Salz und Pfeffer hinzufügen.
- Couscous in Schalen füllen, mit gerösteten Mandeln bestreuen, mit etwas Zitrone garnieren und mit Preiselbeeren und Quark servieren.