Artikel vom 30.12.2024 · Ausgedruckt am 13.11.2026, 11:55 Uhr

Online: https://lz-rheinland-staging.p-k3txh2.project.space/nachricht/couscous-mit-brokkoli-radieschen-und-kohlrabi

Couscous mit Brokkoli, Radieschen und Kohlrabi



Foto: Ariane Bille/BVEO

Zutaten (für 4 Personen):

300 g Brokkoli

1 kleiner Kohlrabi samt Blättern

8 Radieschen

3 kleine rote Zwiebeln

300 g griechischer Joghurt

1 Biozitrone

4 EL Olivenöl

1 EL Honig

Meersalz und Pfeffer

350 ml Gemüsebrühe

250 g Couscous

¼ TL Kurkumapulver

40 g gehackte Mandeln

Zubereitung:

Brokkoli waschen. Strunk abschneiden und erst die Röschen raspeln. Danach den Strunk schälen, holzige Bereiche entfernen und dann ebenfalls raspeln. Zarte Kohlrabi-Blätter waschen und beiseitelegen. Kohlrabi schälen und klein würfeln. Radieschen waschen und in Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen und würfeln. Kohlrabiblätter trocken schütteln, fein hacken und unter den Joghurt mischen. Zitrone heiß waschen, trockenreiben und die Hälfte der Schale in den Joghurt reiben. Saft auspressen und 2 TL Zitronensaft zusammen mit Honig und 1 EL Öl unter den Joghurt mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Couscous nach Packungsanleitung garen und mit dem Kurkumapulver, 1 EL Öl und etwas Salz verrühren. Zwiebeln in 2 EL Öl andünsten. Kohlrabi und den geraspelten Brokkoli Strunk unter Rühren etwa 10 Minuten braten und mit 40 bis 50 ml Wasser ablöschen. Restlichen Brokkoli dazugeben und für 5 Minuten mitbraten. Couscous dazugeben und vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gemüse-Couscous auf einen großen Teller geben. In die Mitte einen großen Löffel Joghurt geben und Radieschen drumherum streuen. Mit Zitronensaft beträufeln, Mandeln bestreuen und lauwarm zusammen mit dem Joghurt genießen.

BVEO