Artikel vom 29.10.2025 · Ausgedruckt am 12.11.2026, 04:27 Uhr

Online: https://lz-rheinland-staging.p-k3txh2.project.space/nachricht/rosenkohl-auf-couscous

Rosenkohl auf Couscous



Foto: Leonie Jaxy

Zutaten (für 4 Personen):

1,5 kg Rosenkohl

2 Tassen Couscous

1 EL Gemüsebrühe

2 rote Zwiebeln

1 Dose Kichererbsen

Kreuzkümmel

Salz

20 Datteln

2 Zitronen

2 EL Olivenöl

1 EL Agavendicksaft

Rapsöl

Sumak

Zubereitung:

Den Couscous zusammen mit der Gemüsebrühe in eine Schüssel geben. Wasser aufkochen und über den Couscous gießen, diesen Quellen lassen. Die Strünke der Rosenkohlröschen entfernen und bei Bedarf die äußeren Blätter. Den Rosenkohl dann je nach Größe halbieren oder vierteln und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Rapsöl dazugeben und die Röschenstücke gut vermischen. Die Kichererbsen abgießen und mit Wasser spülen. Diese auf ein weiteres Backblech mit Backpapier ausgelegt verteilen. Die Kichererbsen leicht salzen und mit Kreuzkümmel würzen. Die Rosenkohlstücke und die Kichererbsen bei 200 °C für circa 30 Minuten in den Ofen geben. In der Zwischenzeit die Zwiebeln häuten und in Ringe schneiden. Die Datteln vierteln. Zuerst die Zwiebelringe bei mittlerer Hitze glasig anbraten und kurz vor der Garzeit die Dattelstücke mit in die Pfanne gehen. Für das Dressing die Zitronen auspressen und den Saft zusammen mit dem Olivenöl, Salz, Pfeffer und Agavendicksaft vermischen und abschmecken. Sind der Couscous gut aufgequollen und die Zutaten aus dem Ofen fertig, zuerst den Couscous in einem tiefen Teller gebe, darüber den Rosenkohl platzieren und nun die Zwiebeln und die Datteln darüber platzieren. Die Kichererbsen gleichmäßig verteilen und das Dressing über das Gericht träufeln. Zum Abschluss jeweils eine Prise Sumak über das Gericht streuen.

Leonie Jaxy