

Grüne Kürbis-Zwetschgen-Bowl mit Joghurdip

| Zutaten | | Zubereitung |
|-------------------------------|---|---|
| 250 g 2 EL 1 TL | Vollmilchjoghurt Olivenöl Zitronenabrieb Salz | Für den Dip Joghurt mit Öl, Zitronenschale und etwas Salz verrühren. Abgedeckt kühl stellen. |
| 2 1 1 | Schalotten Knoblauchzehe Rote Chili | Schalotten und Knoblauch pellen, beides fein würfeln. Chili waschen, putzen, entkernen und in feine Streifen schneiden. |
| 450 g 150 g 200 g | Kürbis, z.B. Hokkaido, Butternuss, Muskat Spinat (TK) Zwetschgen | Kürbis waschen, bei Bedarf schälen, entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Spinat antauen lassen. Zwetschgen längs halbieren, Steine entfernen und jede Hälfte erneut halbieren. |
| 4 EL 1 TL 150 ml | Olivenöl Ras el-Hanout Salz, Pfeffer schwarz Gemüsefond- oder brühe | Öl in einem breiten Topf erhitzen, Schalotten und Knoblauch glasig andünsten. Kürbis und Chili hinzufügen und beides kurz mit andünsten. Mit Ras el-Hanout, Salz und Pfeffer würzen, nach 2 Minuten Fond bzw. Brühe zugießen. Kürbisgemüse mit Deckel etwa 10 Minuten bissfest garen. |
| 250 g 20 g 50 g 3 EL | Instant-Couscous Salz, Pfeffer, Brühpulver Butter Haselnusskerne Salz, Pfeffer Ahornsirup | Inzwischen Couscous in eine große Schüssel geben. Ca. 300 ml kochendes Wasser mit einem Schneebesen unter das Couscous rühren und würzen. Butter untermengen und ca. 15 Minuten ziehen lassen, dabei gelegentlich durchrühren. Währenddessen Haselnusskerne grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Temperatur goldbraun rösten. Zwetschgen und Spinat zum Gemüse geben und weitere 5 Minuten leise mitköcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Ahornsirup abschmecken. |
| | | Couscous auf Schalen verteilen. Kürbis-Zwetschgen-Gemüse darauf geben und mit Nüssen bestreut servieren, dazu den Joghurdip reichen. |



© EZ Graf



Ernährungszentrum
Bodensee | Oberschwaben