


# Kochen

## Couscous-Joghurt-Köpfchen



### ZUTATEN

 Für 4 Personen

1.5 dl Gemüsebouillon

120 g Couscous

0.5 Bund Petersilie

1 Zweig Minze

0.5 Zitronen

2 Becher Joghurt griechisch, nature

2 Esslöffel Olivenöl

0.25 Teelöffel Kreuzkümmel gemahlen

0.25 Teelöffel Koriander gemahlen

Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Vinaigrette

0.5 Zitronen Saft

6 Esslöffel Olivenöl

Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

0.5 Bund Petersilie glattblättrig

Zum Fertigstellen

250 g Cherrytomaten

Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

### NÄHRWERT

Pro Portion

23 g Kohlenhydrate

7 g Eiweiss

29 g Fett

403 g kKalorien

### ZUBEREITUNG

- 1 In einer mittleren Pfanne die Gemüsebouillon aufkochen. Den Couscous unter Rühren hineingeben. Auf der ausgeschalteten Herdplatte (Induktion: Stufe 1–2) zugedeckt 10 Minuten ausquellen lassen.
- 2 Inzwischen die Petersilienblätter fein hacken. Die Minzblättchen in feine Streifen schneiden. Die Schale der Zitrone fein abreiben und den Saft auspressen.
- 3 Den Couscous mit Hilfe von 2 Gabeln auflockern. Joghurt, Olivenöl, Kreuzkümmel, Koriander, Kräuter, Zitronensaft und -schale untermischen und alles mit Salz sowie Pfeffer würzen.
- 4 4 Portionenförmchen oder Tassen von 1½ dl Inhalt kalt ausspülen. Die Couscousmasse einfüllen und leicht andrücken. Kühl stellen.
- 5 Für die Vinaigrette den Zitronensaft mit dem Olivenöl, Salz und Pfeffer zu einer sämigen Sauce verrühren. Die Petersilie grob hacken und untermischen.
- 6 Zum Fertigstellen die Cherrytomaten waschen und halbieren. Die Schnittflächen mit Salz und Pfeffer würzen.
- 7 Zum Anrichten die Köpfchen mit einem spitzen Messer vom Formenrand lösen und auf Teller stürzen. Die Cherrytomaten rundherum anrichten. Alles mit Vinaigrette beträufeln.