

# Rezept November 2022

## Couscous-Bowl mit Minzjoghurt



**Zutaten:** Nährwert ( p.P.): 772 Kcal; 35 g fett, 88g Kohlenhydrate, 25 g Eiweiß

- 350 ml Gemüsebrühe
- 200g Couscous
- 0,5 TI Zimt
- 1 TI gemahlener Kreuzkümmel
- 1 TI gemahlenes Kurkuma
- Salz
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 4 El Olivenöl
- 1 rote Zwiebel
- 250 geröstete gehäutete Paprika (z.B. aus dem Glas)  
oder besser : einfach in der Pfanne mit Olivenöl angeröstet
- 500 g Naturjoghurt
- 2,5 El Milch
- 2 Stängel frische Minze
- 1 Prise Zucker

### Zubereitung:

Die kochend heiße Brühe in eine Schüssel geben und den Couscous unter Rühren hinzufügen. Zugedeckt ca. 10 Minuten quellen lassen.

Gewürze und Olivenöl unterrühren und auf zwei Schüsseln verteilen.

Zwiebel schälen, fein würfeln, die Paprika abtropfen lassen und in feine Streifen schneiden. Auch auf die Schüsseln verteilen.

Joghurt mit der Milch glattrühren, Minze waschen und fein hacken . Den Joghurt mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und zum Couscous reichen.

Guten Appetit!

( NDR.de/ Ratgeber/ Rezepte)