

# Kichererbsen-Kartoffel-Gemüse mit Couscous ★★

## Zutaten (für 2 Portionen):

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 270 g Kichererbsen
- 400 g Kartoffeln
- 1 TL Kreuzkümmelsamen
- 1 TL Koriandersamen
- 1 EL Öl
- 1 TL rote Currypaste
- 400 g Tomaten
- 300 ml Gemüsebrühe
- Salz
- 150 g Couscous
- 100 g Schmand
- 1 Zweig Koriander oder Minze

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Kichererbsen auf ein Sieb geben, abspülen und abtropfen lassen. Kartoffeln schälen und in grobe Würfel schneiden. Kreuzkümmel und Koriander im Mörser grob zerstoßen.

Das Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel darin glasig anschwitzen, Knoblauch zufügen und kurz mitdünsten. Currypaste, Koriander und Kreuzkümmel unterrühren, dann Tomaten würfeln und mit Gemüsebrühe, Kartoffeln, Kichererbsen und etwas Salz dazugeben. Bei kleiner Hitze 15 Minuten köcheln lassen, bis die Kartoffeln gar sind.

Inzwischen Couscous nach Packungsanweisung zubereiten und abgedeckt quellen lassen. Schmand unter das Gemüse rühren, erhitzen und 2 Minuten köcheln lassen. Falls die Sauce etwas zu dick ist, noch etwas Gemüsebrühe unterrühren. Gemüse abschmecken und gegebenenfalls nachwürzen.

Den Couscous mit einer Gabel auflockern und zusammen mit dem Gemüse anrichten. Mit Koriander oder Minze garnieren.

## Nährwerte (pro Portion):

ca. **822 kcal**, 27 g Eiweiß, 24 g Fett, 131 g Kohlenhydrate, 17 g Ballaststoffe

