Couscous Gemüsepfanne

Zutaten (für 4 Personen)

- 2 Tassen Couscous
- 4 Tassen Gemüsebrühe
- 4 Frühlingszwiebeln
- Gemüse nach Saison oder gefroren
- 2 Gläser oder Dosen Kichererbsen
- 4 EL Öl (Oliven- oder Rapsöl)
- 500 g Sojajoghurt
- 2 Zehen Knoblauch
- Salz nach Geschmack
- 1 TL Paprika edelsüß Gewürz

Zubereitung

- Die Gemüsebrühe aufkochen und den Couscous dazu geben
- 10 Minuten ohne Hitze quellen lassen
- Währenddessen das Gemüse mit 1 EL Öl anbraten
- die Kichererbsen mit 1 EL Öl und Paprikapulver vermischen und zu dem Gemüse in die Pfanne geben
- Den Sojajoghurt mit gepresstem Knoblauch, 2 EL Öl und Salz nach Geschmack vermischen
- Den Couscous auf Tellern anrichten das Gemüse und die Kichererbsen darauf geben
- Den Joghurt als Dip dazu reichen

Guten Appetit!