



GEWÜRZE
DER WELT



Rezeptkarte N° N°281

Pumpkin Spice Couscous-Salat



15 Minuten



30 Minuten



45 Minuten

Zutaten für 4 Personen

200 g Couscous

300 g Hokkaido Kürbis,
gewürfelt

200 g gekochte Kichererbsen
eine Hand Petersilie, gehackt

 2 EL Olivenöl

 2 TL Pumpkin Spice

 ½ TL Salz

 schwarzer Pfeffer nach Bedarf

Dressing:

 3 EL Olivenöl

2 TL Zitronensaft

1 TL Honig oder Ahornsirup

 ½ TL Pumpkin Spice

 Salz nach Bedarf

 Pfeffer nach Bedarf

Rezept

Den Backofen auf 200°C vorheizen. Den Hokkaido-Kürbis und die Kichererbsen in einer Schüssel mit Olivenöl, Pumpkin Spice, Salz und schwarzem Pfeffer würzen und alles gut vermengen. Dann auf einem Backblech verteilen. 25–30 Minuten rösten, dabei nach der Hälfte der Zeit wenden, bis der Kürbis weich und karamellisiert ist und die Kichererbsen leicht knusprig sind. In der Zwischenzeit den Couscous gemäß der Packungsanleitung zubereiten. Mit einer Gabel auflockern und etwas abkühlen lassen.

Olivenöl, Zitronensaft, Honig, Pumpkin Spice, Salz und schwarzen Pfeffer verquirlen, um das Dressing zuzubereiten. Couscous, gerösteten Kürbis, Kichererbsen und frische Petersilie vermengen.

Das Dressing darüber gießen und alles vorsichtig vermischen. Warm oder bei Zimmertemperatur servieren und mit zusätzlich frischer Petersilie garnieren.

Guten Appetit!