



Rote Bete-Couscous mit Erbsen & zitronigem Sojajoghurt

⌚ Preparation time: 35 minutes

👤 Portions: 4

🕒 Cooking time: 0 minutes

Total time: 35 minutes

Zutaten für 4 Portionen

- 2 EL neutrales Pflanzenöl zum Anbraten
- 200 g Rote Bete
- 100 g Couscous
- 100 g Karotten
- 100 g TK-Erbsen
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 0,6 Liter Gemüsebrühe (oder leicht gesalzenes Wasser)
- 2 EL dunkler Balsamico Essig
- 1 EL Agavendicksaft
- ca. 1 TL Salz
- Bunter Pfeffer aus der Mühle
- Saft von 1-1,5 Zitrone/n | davon 2 EL für das (Soja)Joghurt
- Ein halbes Bund frische Minze

Zubereitung (ca. 35 Minuten Zubereitungszeit)

1. Zwiebel und Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Karotten waschen und würfeln Rote Bete schälen und würfeln.
2. Öl in einem Topf erhitzen. Darin die Zwiebel- und Knoblauchstückchen anschwitzen. Karotten- und Rote Bete-Würfel hinzugeben. Die Zutaten einige Minuten anbraten und anschließend mit 1 EL Agavendicksaft karamellisieren lassen. Zutaten mit 2 EL dunklem Balsamico-Essig ablösche, mit Salz und Pfeffer würzen und 350 ml Brühe aufgießen.
3. Zutaten aufkochen lassen, dann die Hitze reduzieren und etwa 15-20 Minuten köcheln lassen. Nach rund 12 Minuten Kochzeit nochmals ca. 50 ml Brühe nachgießen.
4. Die TK-Erbsen mit warmem Wasser auftauen lassen. Minzblättchen von den Stielen zupfen und fein hacken.
5. Nach etwa 15-20 Minuten Kochzeit der Roten Bete den Couscous hinzufügen. Die restliche Gemüsebrühe hinzu geben und die Zutaten nochmals ganz heiß werden lassen. Dann den Herd ausschalten und Couscous im geschlossenen Topf mit den weiteren Zutaten etwa 5 Minuten ziehen lassen. Dabei 1-2 Mal umrühren und alles miteinander vermengen.
6. Zitrone auspressen und den Saft in das Rote Bete Couscous geben. Die gehackte Minze unterheben. Gericht mit Salz und Agavendicksaft sowie eventuell sogar noch etwas mehr Zitronensaft würzen. Dreiviertel der Erbsen vorsichtig unter den Couscous heben. Die restlichen Erbsen zum Garnieren verwenden.
7. 5 EL (Soja)Joghurt mit 2 EL Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren.
8. Rote Bete Couscous mit jeweils 1-2 EL (Soja)Joghurt anrichten und die Erbsen darüber verteilen.

Tipp: Dieses Rote Bete Couscous schmeckt sowohl warm als auch kalt sehr gut. Ich selbst bevorzuge es dieses Gericht im Sommer kalt zu essen, aber auch die Kombi aus heißem Couscous und eiskaltem (Soja)Joghurt mit den knackigen Erbsen ist fantastisch.