

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 05. November 2025 ▪**  
**„Vegetarisches Herbstgericht“ mit Johann Lafer**



**Saudi Wolde-Mikael**

**Bunter Couscous mit gebackenen Kichererbsen und Joghurt-Dip**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für den Couscous:**

250 g Couscous  
 1 rote Paprikaschote  
 1 gelbe Paprikaschote  
 1 Zucchini  
 50 g Granatapfelkerne  
 1 rote Zwiebel  
 1 EL Butter  
 250 ml Gemüsefond  
 Olivenöl, zum Anbraten  
 2-3 EL gemahlener Kurkuma  
 2-3 EL Ras el-Hanout  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Zwiebel abziehen. Paprika halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien. Zwiebel, Paprika und Zucchini in kleine Würfel schneiden.

Butter zerlassen. Gemüsefond erhitzen. Couscous in eine Schüssel geben, mit heißem Gemüsefond und zerlassener Butter übergießen, abdecken und 5 Minuten quellen lassen. Mit einer Gabel auflockern, Olivenöl, Kurkuma und Ras el-Hanout untermischen.

Eine Pfanne mit 2 EL Olivenöl erhitzen. Zwiebeln kurz anschwitzen. Paprika und Zucchini dazugeben und 5-7 Minuten knackig braten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und unter den Couscous heben.

**Für die Kichererbsen:**

200 g Kichererbsen, aus der Dose  
 100 ml Olivenöl  
 2-3 EL Paprikapulver  
 2-3 EL Kreuzkümmel  
 Backpulver, zum Bestäuben  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kichererbsen abgießen, abspülen und gut abtrocknen. Mit Olivenöl, Paprikapulver, Kreuzkümmel, Backpulver, Salz und Pfeffer vermengen. Auf ein Backblech geben und ca. 20-25 Minuten knusprig backen, dabei ein- bis zweimal wenden.

**Für den Joghurt-Dip:**

1 Knoblauchzehe  
 1 Zitrone, Saft  
 200 g griechischer Joghurt  
 Olivenöl, zum Abschmecken  
 ½ Bund Minze  
 ½ Bund Koriander  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch abziehen und fein reiben oder pressen. Mit Joghurt, Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren. Mit etwas Olivenöl, gehackter Minze und Koriander abschmecken.

**Für die Garnitur:**

½ Bund Petersilie  
 ½ Bund Minze

Petersilie und Minze als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.