# Orangen – Ingwer – Möhren mit Minz – Couscous und Limetten (Soja-) Joghurt

- **Küche:**Asiatisch, Mediterran, Orientalisch, Spanisch

- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 15m
- **Zubereitungszeit:** 15m
- **Fertig in** 30m

window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '30', 'cook_time' : '15m', 'prep_time' : '15m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });

Couscous (KusKus) ist ein Gericht der nordafrikanischen Küche welches sich auch in unseren Breitengraden einer wachsenden Beliebtheit erfreut.
Während es für Veganer bereits ein „alter Hut“ ist, entdeckt auch langsam aber sicher die breite Bevölkerung Couscous für sich.

Es gibt nahezu kein Gemüse oder Kräuter, die sich nicht mit Couscous kombinieren lassen. Das Fleiche gilt für Nuss- und Schalenfrüchte.
Daher ist es fast aussichtslos den Versuch zu starten, sämtliche Rezepte niederzuschreiben.

Dieses Rezept ist ein besonders schönes Beispiel dafür, wie spannend und aufregend ein Couscous Salat gestaltet sein kann.
Die besondere Note geht hierbei von Erdnüssen, Zimt und der Beigabe von Minze aus. Das Gericht ist ganz **einfach als vegane Variante zuzubereiten**: Anstelle des Sahnejoghurts wird einfach eine pflanzliche Alternative – **Sojasahe und Sojajoghurt** – verwendet.

## Zutaten

- 850 g junge Bundmöhren, geschält, gewaschen, mit etwas Grün
- 250 g Couscous
- 20 g Ingwer, gerieben
- Etwas Zitronenabrieb
- 1 Tl Zucker
- 1 Zimtstange
- 150 ml Orangensaft
- 80 g gesalzene Erdnüsse
- 3 El Butter
- 1 kleines Bund Petersilie, gehackt
- 150 g Sahnejoghurt
- 10 Stiele Minze, gezupft, gehackt
- 1 Tl Limetten – oder Zitronenabrieb
- Salz, Pfeffer aus der Mühle

## Zubereitungsart

### Schritt1

Zunächst den Couscous in kochendes Salzwasser mit dem Zimt geben. Den Topf zurück ziehen, Kochplatte ausschalten, am Herdrand ca. 5 min. quellen lassen. Danach etwa 2/3 der gehackten Minze unter heben, die Zimtstange wieder entfernen.

### Schritt2

Die vorbereiteten Möhren nebeneinander in 1 El Butter angehen lassen und mit etwas Zucker glacieren, salzen, pfeffern. Den Orangensaft aufgießen, Ingwer zugeben und bei geschlossenem Deckel „bissfest“ garen, einkochen lassen.

Den Joghurt mit der restlichen Minze und dem Zitronenabrieb abschmecken. Die Erdnüsse mit 2 El Butter erhitzen und die Petersilie dazu geben.

### Schritt3

**Anrichtevorschlag:** Die Möhren auf dem Couscous anrichten, darüber die Petersilien – Erdnussbutter verteilen, servieren.

**Rezeptart:** Kleine Gerichte, Vegan, Vegetarisch

## Nährwertangabe

Informationen pro Portion:

- Energie (kcal)390
- Fett (g)25
- KH (g)40
- Eiweiss (g)13
- Ballast (g)13
- Zucker (g)19

https://www.gekonntgekocht.de/rezept/orangen-ingwer-moehren-mit-minz-couscous-und-limetten-joghurt/