Fruchtiger Orienttopf mit Joghurt-Dip

Zutaten

- 500 g Joghurt
- 3 TL Zitronensaft
- 0,5 TL Cayennepfeffer
- 3 Stängel Minze
- 240 g Kichererbsen
- 150 g Möhren
- 40 g Frühlingszwiebeln
- 50 g Datteln, getrocknet
- 50 g Aprikosen, getrocknet
- 50 g Mandelblättchen
- 1 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 350 ml Wasser
- 3 TL Maggi Gartengemüse Bouillon (im Glas)
- 250 g Instant-Couscous
- etwas Salz
- etwas Pfeffer
- etwas Zimt
- etwas Kreuzkümmel, gemahlen

Zubereitung

1. Für den Dip: Joghurt mit Zitronensaft und Cayennepfeffer verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken. Minze waschen, trocknen, fein hacken und dem Joghurt unterrühren.

2. Kichererbsen abtropfen lassen. Möhren putzen, waschen, schälen und in Würfel schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden.

3. Datteln und Aprikosen klein schneiden.

4. In einem Topf Mandelblättchen ohne Fett anrösten und herausnehmen.

5. THOMY Reines Sonnenblumenöl in dem Topf heiß werden lassen. Möhrenwürfel darin andünsten. Frühlingszwiebeln, Kichererbsen und die Trockenfrüchte zugeben und kurz mitdünsten.

6. Wasser zugießen. MAGGI Gartengemüse Bouillon und Couscous zugeben und unterrühren. Die Herdplatte ausschalten und zugedeckt ca. 5 Min. quellen lassen, bis der Couscous gar ist. Mit einer Gabel lockern und die Mandeln unterheben. Mit Zimt und Kreuzkümmel abschmecken. Mit dem Joghurt-Dip servieren.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	38 g
Energie	371 kcal
Fett	17 g
Protein	14 g

35 Minuten

4 Portionen

MAGGI KOCHSTUDIO 60523 Frankfurt am Main >> Telefon (069) 66 71 - 28 41 >> facebook.com/MaggiKochstudio >> www.maggi.de