

# Möhren-Couscous mit Joghurt-Creme

## Zutaten für die Möhren (für 4 Personen):

- 8 Möhren
- 2 rote Zwiebeln
- 1 (Sorte: Elstar) Apfel
- 1 Bio-Zitrone
- 4 EL Olivenöl
- 2 Zehen Knoblauch
- 2 Zweige Minze
- 1 Bund Petersilie
- 1 Chilischote
- 1 TL Harissa
- Salz
- Pfeffer
- nach Belieben: Ahornsirup

Möhren schälen und mit einem Mixer oder einer Reibe auf die Größe kleiner Körner zerkleinern. Rote Zwiebeln schälen und sehr fein würfeln. Den Apfel entkernen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Minze und Petersilie säubern und hacken. Knoblauch schälen und reiben oder fein würfeln. Die Chilischote putzen, nach Geschmack entkernen (mit Kernen ist die Schote wesentlich schärfer) und hacken. Die Zitrone gut abwaschen, trocknen, die Schale abreiben und auspressen.

Möhren und Zwiebeln in eine Schüssel geben und vermengen. Olivenöl hinzufügen und mit Harissa, Salz, Pfeffer, Zitronenabrieb, Zitronensaft und Chili würzen. Zum Schluss Apfel und Kräuter untermengen. Nochmals abschmecken, gegebenenfalls etwas süßen, beispielsweise mit Ahornsirup. Möhren-Couscous etwas ziehen lassen.

## Zutaten für die geschmorten Zwiebeln:

- 2 rote Zwiebeln
- 2 EL Pflanzenöl
- 2 EL milder Apfelessig
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer

Zwiebeln schälen und halbieren. Die Hälften in feine Scheiben schneiden. Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln farblos anschwitzen. Essig angießen, die Hitze reduzieren und die Zwiebeln 1-2 Minuten schmoren. Sie sollten noch Biss haben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## Zutaten für den Kräutersalat:

- 0,5 Bund Petersilie
- 1 Zweig Minze
- 2 Zweige Basilikum
- etwas Olivenöl
- etwas Zitronensaft
- etwas Ahornsirup
- 1 Prise Salz

Petersilie, Minze und Basilikum waschen, trocknen und die Blätter abzupfen. Aus Olivenöl, Zitronensaft, Ahornsirup und Salz eine Vinaigrette rühren. Die Kräuter erst kurz vor dem Servieren vorsichtig mit der Vinaigrette verrühren.

## Zutaten für die Joghurt-Creme:

- 500 g Joghurt
- etwas Zitronensaft
- etwas Olivenöl
- etwas Ahornsirup
- Salz
- Pfeffer

Joghurt in eine Schüssel geben und mit Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer würzen.

Sendung/Quelle: Iss besser!

Sendetermin: 29.09.2024

Koch/Köchin: Tarik Rose

Weitere Rezepte und Tipps auf: [www.ndr.de/kochen](http://www.ndr.de/kochen)