

# Ayurvedischer Kurkuma-Gemüse-Couscous

Lecker, warm und schnell zuzubereiten — dieses ayurvedische Couscous-Gericht hebt Kurkuma als zentrales Heilgewürz hervor und lässt sich leicht für Vata, Pitta und Kapha anpassen. Rezept für 2 Personen / Zeit: ca. 30 Min.



## Zutaten:

200 g Couscous (fein)  
250 ml heiße Gemüsebrühe  
1 EL Ghee  
1 kleine Zwiebel, fein gewürfelt  
1 TL frisch geriebener Ingwer  
1 EL frisch geriebener Kurkuma  
1/2 TL Kreuzkümmel gemahlen  
1/2 TL Koriandersamen, gemahlen  
200 g buntes Gemüse (z. B. Karotte in Scheiben, Zucchini, Paprika, Erbsen)  
150 g Kichererbsen (gekocht)  
Salz nach Geschmack (vorsichtig dosieren bei Pitta)  
Saft einer halben Zitrone (oder am Ende frischer Koriander)  
Frischer Koriander oder Petersilie zum Garnieren

## Schritt-für-Schritt

### 1) Vorbereiten

Alles Gemüse waschen und schneiden. Couscous abmessen. Brühe/Wasser erhitzen.

### 2) Gewürze anrösten

1. In einer mittelgroßen Pfanne das Ghee bei mittlerer Hitze erwärmen.
2. Kreuzkümmel kurz anrösten, bis sie zu duften beginnen.
3. Zwiebel hinzufügen und glasig dünsten. Dann Ingwer kurz mitrösten
4. Kurkuma und Korianderpulver einstreuen, kurz umrühren — Achtung: Kurkuma färbt stark!

### 3) Gemüse garen

1. Das gewürfelte Gemüse in die Pfanne geben. Bei Bedarf 1–2 EL heißes Wasser hinzugeben, Deckel aufsetzen und das Gemüse dämpfen/schmoren bis es weich, aber noch bissfest ist.
2. Kichererbsen untermischen und kurz erwärmen.

#### 4) Couscous zubereiten

1. Couscous in eine Schüssel geben, heiße Brühe hinzufügen, gut umrühren, abdecken und 5 Min. quellen lassen.
2. Nach dem Quellen mit einer Gabel auflockern.

#### 5) Zusammenfügen & abschmecken

1. Couscous unter das Gemüse heben, kurz erhitzen, damit sich Aromen verbinden.
2. Mit Zitronensaft, frisch gehacktem Koriander/Petersilie bestreuen. Abschmecken und bei Bedarf nachwürzen.

#### 6) Servieren

Warm servieren. Optional einen Löffel Joghurt (oder pflanzlichen Joghurt) dazu reichen — besonders kühlend für Pitta.