

DINNERLY



Couscous-Karotten-Puffer mit Guacamole

dazu Salat mit Kichererbsen



ca. 35min



2 Portionen

Dinnerly-Rezepte machen es einfach, von Zeit zu Zeit etwas auszuprobieren und neue Tricks kennenzulernen. Unsere Couscous-Karotten-Puffer bergen ein pfiffiges Geheimnis: Sie werden mit Aquafaba zubereitet, einer veganen Eiweiß-Alternative. Es lässt sich für herzhaftere und auch süße Speisen verwenden, aber wir starten heute mit ein paar lockeren Gemüsepuffern, Guacamole und einem Salat mit spritzigem Limetten-Dressing. Hmm!

WAS DU VON UNS BEKOMMST

- 1 Karotte
- 150g Couscous¹
- 1 Päckchen Guacamole-Gewürzmischung
- 1 Dose Kichererbsen
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Kopfsalat
- 1 Becher Guacamole

WAS DU ZU HAUSE BENÖTIGST

- 1 Knoblauchzehe
- 1TL Senf¹⁰
- 1TL Honig
- 4EL Weizenmehl¹
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

KÜCHENUTENSILIEN

- kleiner Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Messbecher
- Sieb
- Stabmixer mit hohem Gefäß

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

ALLERGENE

Gluten (1), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION

Energie 838kcal, Fett 31.2g, Kohlenhydrate 119.5g, Eiweiß 20.4g



1. Couscous garen

In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Die **Karotte** grob reiben. Den **Couscous** mit **1/4 der Karotte**, der **Gewürzmischung**, 1TL Salz und 1 Prise Pfeffer in das kochende Wasser rühren, vom Herd nehmen und abgedeckt 8–10Min. quellen lassen. Den **Couscous** mit einer Gabel auflockern.



4. Salat zubereiten

1EL Limettensaft mit 1EL Olivenöl, 1TL Honig, 1TL Senf, 1 Prise Salz und **6 Kichererbsen** in einem hohen Gefäß zu einem feinen **Dressing** pürieren und 1TL **Limettenabrieb** unterrühren. Den **Salat**, die **restliche Karotte** und die **restlichen Kichererbsen** mit dem **Dressing** vermengen.



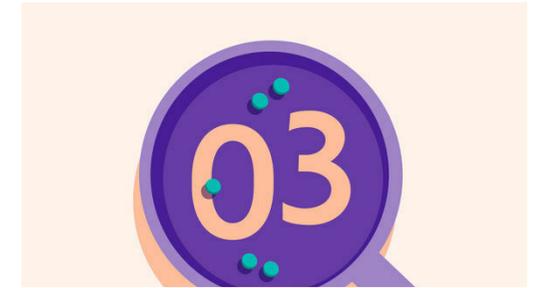
2. Teig zubereiten

Die **Kichererbsen** in ein Sieb abgießen, dabei unbedingt die **Flüssigkeit** auffangen. Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limette** halbieren und auspressen. Den **Salat** quer in ca. 1cm breite Streifen schneiden. 1 Knoblauchzehe schälen und fein würfeln. Den Knoblauch mit 4EL Mehl und **100ml Kichererbsenflüssigkeit** unter den **Couscous** rühren, sodass ein **Teig** entsteht.



5. Anrichten und servieren

Die **Couscous-Karotten-Puffer** mit dem **Salat** anrichten und servieren, die **Guacamole** als Dip dazu reichen.



3. Puffer braten

In einer großen Pfanne 2EL Olivenöl stark erhitzen. **1TL Teig** in die Pfanne geben, ausbacken und probieren, dann den **Teig** ggf. nachsalzen oder -pfeffern. Je **2EL Teig** pro **Puffer** in die Pfanne geben und etwas flach drücken. Die **Puffer** 2–3Min. von jeder Seite braten, bis sie goldbraun sind. Den Vorgang wiederholen, bis der **Teig** aufgebraucht ist, zwischendurch neues Öl zugeben.



6. Brotlose Kunst ...

... oder etwa doch nicht? Übrig gebliebene Puffer lassen sich am nächsten Tag nämlich super zwischen zwei Brötchenhälften packen – dafür müssen sie noch nicht einmal warm gemacht werden. Einfach ein bisschen Ketchup, Mayo oder Senf auf ein Brötchen streichen, Puffer drauf, zuklappen, genießen, fertig. Besser kann man Reste nicht verwerten!