

PORTIONEN

2

ZEIT GESAMT

30 min

LEVEL

easy

Rezept

GEMÜSE IM GLAS AUF KICHERERBSEN- COUSCOUS

Die Version von Salat im Glas hatte ich ja als Inspiration schon in einem Blogartikel vorgestellt. Nun, das mit dem Glas ist einfach eine super Sache, denn man kann es ins Büro mitnehmen und kann sich auf die guten Zutaten verlassen.

In diesem Fall ist es ein Couscous aus Kichererbsen (die ja bekanntlich in meiner low carb Version dazu gehören, das sie ein super Lieferanten für pflanzliche Proteine und Ballaststoffe sind) zusammen mit anderem Gemüse, dass man super kalt essen kann.

Mit einer leckeren Soße hat man eine vollwertige Mahlzeit einfach so in einer umweltfreundlichen Verpackung.

Allein die Farbenpracht des Inhalts macht einfach Spass!

Das Beste ist, Du kannst die Zutaten für Dein Glas schon abends fertig machen und entweder so im Kühlschrank aufbewahren, oder Du schichtest alles gleich in 2 Gläser und greifst morgens einfach nur noch zu, wenn Du in den Tag startest.

ZUTATEN

- 150 g Kichererbsen-Couscous
- 2 mittlere Karotte
- 1 Schafskäse
- 500g Brokkoli (ca. 250 g ohne Strunk)
- Petersilie (kraus oder glatt)
- Gemüsekonzentrat (optional)



Gemüse im Glas ist super praktisch!

Für das Couscous

- 425 ml Wasser
- Salz
- Kurkuma
- Kreuzkümmel

Für die Soße

- Sahne
- Olivenöl
- Wasser
- Sesampaste (Tahini)
- Salz
- Paprika
- Kurkuma



SCHRITT FÜR SCHRITT ANLEITUNG

SCHRITT 1

Gib den Couscous zusammen mit den Gewürzen in einen kleinen Topf oder Schüssel, gieße in mit der angegebenen Menge kochendem Wasser auf und lasse ihn unter leichtem Rühren quellen. Nach ca. 5-8 min hat er das Wasser vollständig aufgesaugt und kann weiter abkühlen.

SCHRITT 2

Wasche und schneide die Brokkolirosen, schäle die Karotten und schneide diese in ca. 2-3 mm dicke Scheiben. Koche das Gemüse bissfest in einem Topf mit Wasser. Für den Geschmack gebe ich immer etwas von meinem eingefrorenen **Gemüsekonzentrat** ins Wasser. Wenn Du davon nichts vorrätig hast, kann es auch eine passende klare Brühe oder einfach nur Gewürze Deiner Wahl sein. Ist das Gemüse bissfest, schütte das Wasser ab und lass das Gemüse auskühlen.

SCHRITT 3

Ist alles ausgekühlt, kannst Du mit dem Schichten beginnen. Erst den Couscous, dann das Gemüse, dann der vorher klein geschnittene Schafskäse und zum Schluss die Petersilie.
Die Zutaten reichen für 2 Gläser.

SCHRITT 4

Rühre die Soße anhand der Zutaten zusammen und verteile auch diese in 2 kleine extra Behälter (z.B. kleine Marmeladengläser), die Du mit nehmen kannst.

SCHRITT 5

Du kannst die Gläser nun im Kühlschrank bis zur Verwendung lagern und hast so für 2 Tage etwas zum Mitnehmen ins Büro. Wenn Du es dann essen möchtest, drehst Du das Glas einfach um auf einen Teller und gibst zum Schluss die Soße darüber. Guten Appetit!