

Couscous-Kürbis-Minze-Salat

- 1 Kichererbsen in kaltem Wasser über Nacht einweichen.
- 2 Kichererbsen in frischem Wasser ca. 25 Minuten köcheln, abgiessen, salzen, pfeffern.
- 3 5 dl Wasser aufkochen, 0.5 Teelöffel Bouillon zugeben, Couscous zugeben, ca. 5 Minuten auf dem abgestellten Kochherd aufquellen lassen.
- 4 Kichererbsen und Couscous in eine Schüssel geben.
- 5 Zwiebel fein schneiden, Kürbis rüsten, entkernen, in kleine Würfel schneiden.
- 6 Zwiebeln und Kürbis mit 1 Esslöffel Olivenöl und 1 Prise Zucker auf grosser Stufe leicht anbraten und caramolisieren, auf kleiner Stufe ca. 10 Minuten weich dämpfen.
- 7 Salatsauce aus Senf, Limettensaft, Salz, Pfeffer und Olivenöl zubereiten.
- 8 Leicht ausgekühlter Kürbis und Zwiebeln zum Couscous geben.
- 9 Salatsauce zugeben, mischen.
- 10 Pfefferminze waschen, fein schneiden, unter den Salat mischen.
- 11 Cashew-Nüsse auf grosser Stufe leicht rösten, zwischen 2 kleinen Tellern etwas zerdrücken.
- 12 Salat mit Nüssen und Minze garnieren.



Zutaten für 4 Personen

120 g trockene Kichererbsen
200 g Couscous
60 g Cashew-Nüsse
1-2 Bund frische Pfefferminze
240 g Kürbis (Butternuss)
2 rote Zwiebeln
2 Limetten, Saft
0.5 dl Olivenöl
1 TL Senf
0.5 TL Bouillon
wenig Zucker
Salz, Pfeffer



Kochen mit Kichererbsen

Kichererbsen gehören zu den Hülsenfrüchten und sind im Handel getrocknet oder gekocht (in der Dose) erhältlich. Getrocknete Hülsenfrüchte sind lange haltbar, brauchen jedoch viel Zeit bis sie gar sind.

Um die Kochzeit zu verkürzen, werden die Hülsenfrüchte über mehrere Stunden eingeweicht. Dadurch weichen sich die Zellwände auf und verschiedene Komponenten diffundieren ins Quellwasser. Während des Kochprozesses dehnen sich die Stärkekörner in den Zellen stark aus. Der Wassergehalt von getrockneten Kichererbsen beträgt rund 13 g / 100 g. Nach dem Kochprozess steigt der Anteil auf rund 63 g / 100 g.

Die Dauer der Garzeit ist abhängig von der Wasseraufnahme. Sie verlängert sich, wenn die Wasseraufnahme gering ist. Je mehr Pektine und Mineralstoffe in den Hülsenfrüchten enthalten sind, desto länger müssen sie gekocht werden.

Kichererbsen haben einen höheren Gehalt an Nahrungsfasern als zum Beispiel die Gartenerbse sowie einen höheren Gehalt an Pektinen.