



## **Taboulé**

Getrocknete Kichererbsen müssen über Nacht einweichen und danach 2 ½ Stunden in frischem Wasser gekocht werden. Kichererbsen sind die Hülsenfrüchte mit der längsten Kochzeit. Für dieses schnelle Rezept hier empfehle ich daher, entweder bereits vorgekochte Kichererbsen zu verwenden oder gleich eine grössere Menge zu kochen und einen Teil davon für andere Gerichte aufzubewahren. Natürlich steht auch die Option offen, gegarte Kichererbsen aus dem Glas oder aus der Dose zu verwenden. Dann sollten sie allerdings abgespült werden, damit sie nicht nach Dose schmecken.

## **Zutaten**

### **Für 4 Personen**

- 3 EL weisse Sesamsaat
- 150 g Vollkorn Couscous
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- ½ TL gemahlene Kurkuma
- 1 TL edelsüßes Paprikapulver
- 2 EL Olivenöl
- 220 ml kochendes Wasser
- 100 g Kichererbsen, gekocht
- 2 Bund Petersilie
- 1 Bund Minze
- 2 Tomaten
- 5 Datteln
- 25 g Pistazien
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1/3 Granatapfel oder
- 4 EL Granatapfelsaft
- Salz

## Zubereitung

1. Den Sesam in einer Pfanne kräftig anrösten, bis er zu springen beginnt. Vorsicht, nicht anbrennen lassen! Dann aus der Pfanne nehmen und bereithalten.
2. In einer grossen Schüssel den Couscous mit den Gewürzen und dem Olivenöl gleichmässig vermengen, dann mit dem kochenden Wasser knapp bedecken. Die Schüssel mit einem Deckel schliessen und den Couscous 15 Minuten quellen lassen, bis alles andere vorbereitet ist.
3. Die Kichererbsen abgiessen, kurz abwaschen und abtropfen lassen. Die Petersilie und die Minze von den groben Stielen befreien und hacken. Die Tomaten vom Strunk befreien, halbieren und in kleine Würfel schneiden. Die Datteln entkernen und hacken, die Pistazien grob hacken.
4. Die Schale der Zitrone mit einer Microplane oder Gemüsereibe dünn abraspeln und die Zitrone dann auspressen. Die Granatapfelkerne auslösen oder den Saft bereitstellen.
5. Wenn das Wasser im Couscous komplett aufgesaugt ist, den Couscous mit einem Gummischaber oder einer Gabel auflockern, er soll körnig und fluffig sein. Alle Zutaten unter den Couscous heben und locker vermengen.

---

Aus dem Buch: [«Surdham Göb, Cirus Henn, «Gesund. Das medizinisch-kulinarische Kochbuch»](#). AT Verlag  
Quelle: <https://zeitlupe.ch/panorama/essen-trinken/>