

Gegrillter Lauch mit Harissa-Couscous, Joghurt und Walnuss-Crumble

Zubereitungszeit:
ca. 35 Minuten

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	476 kcal / 1990 kJ	Fett:	24,8 g
Eiweiß:	14,3 g	Davon gesättige Fettsäuren:	6,2 g
Kohlenhydrate:	45,2 g	ungesättige Fettsäuren:	18,6 g

Zutaten für 4 Portionen :

4	mittelgroße Lauchstangen, pariert und der Länge nach halbiert
	etwas Olivenöl
	Saft und Zesten einer halben Zitrone
	Salz und Pfeffer
340 g	griechischer Joghurt
3/10	Bund Minze
200 g	Couscous
2 TL	Harrissapaste
1/2	Knoblauchzehe, gehackt
1 TL	Honig
70 g	Walnüsse, grob gehackt
1/4 TL	Chilliflocken

Zubereitung:

1. Ofen auf 180°C Ober/Unterhitze (Umluft: °C, Gas: Stufe) Die Lauchstangen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und mit etwas Olivenöl und etwa der Hälfte des Zitronensaftes beträufeln. Alles gut durchmischen und den Lauch anschließend mit Salz und Pfeffer würzen. Die Stangen wieder gleichmäßig nebeneinander auf dem Blech anrichten.

2. Das Blech in den Ofen geben und den Lauch ca. 20 Minuten backen, bis er gar und leicht knusprig ist.

3. In der Zwischenzeit Olivenöl, Harrissapaste und gehackten Knoblauch in einen Topf geben und kurz anrösten. Couscous hinzufügen und nach Packungsanweisung garen.

4. Joghurt mit gehackter Minze sowie Zitronensaft und Zitronenzeste vermengen, beiseite stellen.

5. Walnüsse zusammen mit Honig und Chilliflocken in eine Pfanne fügen und Mischung goldbraun rösten.

6. Lauch auf eine Platte geben, Walnüsse darüber streuen und zusammen mit Couscous und Joghurt servieren.