



## HERBSTLICHE BOWL MIT KÜRBIS

### Zutaten (für 4 Bowls)

200 g (Vollkorn) Couscous  
800 g Kürbis (Hokkaido, Butternuss etc.)  
2-3 Karotten  
1 Zwiebel  
1 TL Thymian getrocknet  
240 g gekochte Kichererbsen (selbst gekocht oder aus der Dose/dem Glas)  
2 Knoblauchzehen  
3 EL Olivenöl  
Paprikapulver  
Salz, Pfeffer  
frische Petersilie  
150 g Naturjoghurt  
4 Handvoll grünes Blattgemüse (Spinat, Salatherzen, etc.)  
Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne (nach Belieben)



### Zubereitung:

1. Den Couscous mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver in eine Schüssel geben und mit 400 ml kochendem Wasser übergießen, kurz umrühren und ca. 10 Minuten quellen lassen.
2. Den Backofen auf 250° Ober- und Unterhitze vorheizen.
3. Kürbis und Karotten waschen, den Kürbis in mundgerechte Stücke und die Karotten in Scheiben schneiden (Hokkaido-Kürbisse müssen nicht geschält werden).
4. Zwiebel schälen, halbieren und in Ringe schneiden.
5. Kürbis, Karotten und Zwiebel mit 2 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer und Thymian in einer Schüssel vermengen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und in den Ofen schieben.
6. Die gekochten Kichererbsen (entweder selbst gekocht oder aus der Dose) mit 1 EL Olivenöl, Paprikapulver, Salz, Pfeffer und den gepressten Knoblauchzehen vermengen und nach 15 Minuten zum Gemüse auf das Blech geben. Weitere 15 Minuten backen.
7. In der Zwischenzeit, das grüne Blattgemüse waschen, in mundgerecht zerpfücken und trocken schütteln.
8. Die Petersilie hacken und die Hälfte davon zum Joghurt geben und dieses mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die andere Hälfte unter den Couscous mischen.
9. Wenn das Gemüse und die Kichererbsen goldbraun gebacken sind, das Blech aus dem Ofen nehmen. Für jede Portion eine Schüssel nehmen und diese mit den vorbereiteten Zutaten anrichten: Couscous, Salat, Ofengemüse und Kichererbsen schön nebeneinander in die Schüssel schichten und zum Schluss das Joghurtdressing in die Mitte geben und mit Kürbiskernen und/oder Sonnenblumenkernen etc. bestreuen.