

## Cous-Cous-Joghurtköpfchen

### Rezept für 4 Personen

100	g	Cous-Cous
½	Bund	Peterli
10	Blatt	Basilikum
1	TL	Kreuzkümmel, gemahlen
1	TL	Koriander, gemahlen
½	TL	Curry madras
½	TL	Curcuma
1	dl	Bouillon
300	g	Griechischer Joghurt, 2% Fettanteil
		Salz und Pfeffer



### Zubereitung

Cous-Cous in eine flache Platte geben. Die Gewürze alle begeben und gut mischen. Die Bouillon aufkochen und den Cous-Cous mit der heissen Bouillon übergiessen. Zugedeckt 10 Minuten quellen lassen. Danach mit einer Gabel durch das Cous-Cous fahren und gut auflockern. Es sollten keine Klumpen geben.

In der Zwischenzeit die Petersilie und Basilikum fein hacken. In eine Schüssel geben. Den Joghurt und Cous-Cous begeben und alles gut mischen. Wenn nötig noch einmal mit Salz und Pfeffer würzen.

Kleine Förmchen (ca. 1.5 dl) kalt ausspülen. Cous-Cous Masse einfüllen und leicht andrücken. Mindestens 4 Stunden kühl stellen. Dann aus der Form auf einen Teller stürzen.

### Tipp

Zu diesem leichten Gericht passen alle Arten von Salaten und Gemüsen. Ein herrliches Sommergericht – kann auch sehr gut als Hauptspeise zubereitet werden.

### Nährwert pro Portion

Kalorien	132
Kohlenhydrate	21 g
Eiweiss	7 g
Fett	2 g