

HERFSTIGE COUSCOUSBOWL

Ingrediënten

300 g butternut, in blokjes
250g spuiten, gehalveerd
200 g cottage cheese
120 g volkoren couscous, ongekookt
30 g mengeling ongezouten noten
10 g pompoenpitten
4 eetlepels granaatappelpitten
2 eetlepels verse tijm/rozemarijn
1 eetlepel ras el hanout
1 eetlepel venkelzaad
2 eetlepels olijfolie
1 citroen
peper en zout



Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 200°C. Meng de butternut en spruiten met 1 el olijfolie, verse kruiden, venkelzaad, ras el hanout, peper en zout. Hoeveelheid is naar eigen smaak. Rooster op een bakplaat gedurende 25-30 min, tot goudbruin en zacht.
2. Overgiet de couscous met kokend water (verhouding 1:1), dek de schaal af en laat 5-10 minuten wellen. Roer daarna los met een vork en meng er 1 eetlepel olijfolie, het sap en citroenrasp van 1 citroen naar eigen smaak door.
3. Maak de notencrunch. Hak de noten grof en rooster samen met de pompoenpitten kort in een droge pan tot geurig en licht goudbruin.
4. Schep de couscous in een brede kom. Verdeel de geroosterde butternut en spruiten erop. Voeg de cottage cheese toe in het midden. Bestrooi met notencrunch en granaatappelpitjes. Werk eventueel af met nog wat verse kruiden.