Grünkohlpfanne

Zutaten für 2 Portionen:

20 g getrocknete Tomaten
1 Zwiebel
200 g Grünkohl
3 Zehen Knoblauch
2 EL natives Olivenöl
350 g gekochte, weiße Bohnen
Salz, schwarzer Pfeffer, Chiliflocken
120 g Couscous

Tahin-Sauce:
50 g Tahin (Sesampaste)
50 ml Einweichwasser der Tomaten
Saft einer halben Zitrone

Zubereitung:

Couscous mit ca. 350 ml kochendem Wasser übergießen und ca. 10-15 Minuten quellen lassen. Getrocknete Tomaten ebenfalls mit 100 ml kochendem Wasser übergießen und ca. 10 Minuten ziehen lassen.
In der Zeit die Zwiebeln in feine Streifen schneiden, die Stiele vom Grünkohl in etwa 1-2 cm lange Stücke schneiden und das Grün grob hacken. Die Tomaten abgießen, dabei aber das Einweichwasser auffangen. Tomaten in kleine Streifen schneiden und den Knoblauch klein hacken.
Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln und den Knoblauch bei mittlere Hitze leicht anschwitzen. Mit etwas Salz würzen und die Tomaten dazugeben. Alles für ca. 2 Minuten anbraten.
Den Grünkohl nach und nach dazugeben, zusammenfallen lassen und alles für ca. 5 - 7 Minuten schmoren.
Für die Sauce das Tahin mit ca.20 - 30 ml Einweichwasser der Tomaten und dem Zitronensaft glatt rühren.
Bohnen mit dem Grünkohl vermischen, mit dem restlichen Einweichwasser ablöschen und mit den Gewürzen je nach Geschmack würzen. Alles nochmal kurz aufkochen lassen und dann mit dem Couscous und der Sauce servieren.