

Couscous mit Kichererbsen und Ajvar aus dem Notvorrat

Dieses Notvorrat-Rezept passt gut zu Lagen, in denen nur kurz Wärme und wenig Wasser verfügbar sind. Instant-Couscous, Kichererbsen aus der Dose und Ajvar ergeben zusammen eine sättigende Mahlzeit, die mit einem Wasserkocher, Campingkocher oder sehr heißem Wasser schnell fertig wird.

Rezeptdaten

ca. 690 kcal **gesamt**

Wärme nötig

Kurz

Zeit

10 Min.

Sättigung

Mittel bis hoch

Notlager

Hoch

Wasserverbrauch

ca. 130 ml pro Person

Geeignet für

Stromausfall mit heißem Wasser / Camping / kleine Küche

Ausrüstung

Topf oder Schüssel / Löffel / Dosen- oder Glasöffner

Energie

Kohlenhydrate, Hülsenfrüchte und Fett

Kategorie

Wenig Wasser / kurze Wärmezeit

Kalorien

ca. 690 kcal p. P.

PORTIONEN BERECHNEN

Personenanzahl einstellen

Die Zutaten und die Einkaufsliste passen sich automatisch an.

Personen

1

01

Rezeptdaten

Kalorien pro Person

ca. 690 kcal

Wärme nötig

Ja, kurz

Wasserverbrauch pro Person

ca. 130 ml

Kategorie

Rezepte mit wenig Wasser / Rezepte mit kurzer Wärmezeit

Geeignet für

Stromausfall mit Kochmöglichkeit, Camping, einfache Vorratsküche

Notlager-Eignung

Hoch

02

Zutaten

- **100 g** Instant-Couscous – quillt schnell mit wenig heißem Wasser
- **130 ml** Wasser – möglichst sprudelnd heiß zum sicheren Quellen
- **120 g** Kichererbsen aus Dose oder Glas – abgetropft; liefert Eiweiß und Sättigung
- **70 g** geröstete Paprika aus dem Glas – abgetropft; bringt Aroma und etwas Säure
- **1 EL** Ajvar – würzt ohne frische Zutaten
- **1 EL** Olivenöl – liefert zusätzliche Kalorien und bindet das Ajvar
- **1 TL** Gemüsebrühepulver – gibt dem Quellwasser mehr Geschmack
- **1 Prise** Kreuzkümmel oder Paprikapulver – optional, aber gut lagerfähig

03

Zubereitung

1. 130 ml Wasser zum Kochen bringen.
2. Instant-Couscous mit Gemüsebrühepulver in eine hitzefeste Schüssel oder einen kleinen Topf geben.
3. Das heiße Wasser darübergießen, kurz umrühren und 5 Minuten quellen lassen.
4. Kichererbsen und Paprika gut abtropfen lassen. Wenn Wasser knapp ist, nicht extra abspülen.
5. Couscous mit einer Gabel auflockern und Ajvar sowie Olivenöl unterrühren.
6. Kichererbsen und Paprika einmischen und mit Kreuzkümmel oder Paprikapulver abschmecken.
7. Direkt warm essen oder in den nächsten Minuten bei Raumtemperatur aufessen.

04

Krisen-Tipp

Wenn Brennstoff knapp ist, lohnt es sich, nur das Wasser kurz aufkochen zu lassen und den Couscous danach in einer abgedeckten Schüssel oder im Topf quellen zu lassen. So bleibt der Wärmebedarf niedrig, während Kichererbsen und Öl trotzdem genug Energie für eine vollständige Mahlzeit liefern.

EINKAUFSLISTE

Für 1 Person

Diese Liste kannst du ausdrucken oder direkt für dein Notlager verwenden. Klicke die Produkte an, sobald du sie eingelagert hast.

**100 g Instant-Couscous**

quillt schnell mit wenig heißem Wasser

**130 ml Wasser**

möglichst sprudelnd heiß zum sicheren Quellen

**120 g Kichererbsen aus Dose oder Glas**

abgetropft; liefert Eiweiß und Sättigung

**70 g geröstete Paprika aus dem Glas**

abgetropft; bringt Aroma und etwas Säure

**1 EL Ajvar**

würzt ohne frische Zutaten

**1 EL Olivenöl**

liefert zusätzliche Kalorien und bindet das Ajvar

**1 TL Gemüsebrühepulver**

gibt dem Quellwasser mehr Geschmack

**1 Prise Kreuzkümmel oder Paprikapulver**

optional, aber gut lagerfähig

HALTBARKEIT

Wie lange sind die Zutaten lagerfähig?

Angaben sind typische Richtwerte. Entscheidend sind Herstellerangaben, unbeschädigte Verpackungen sowie kühle, trockene und dunkle Lagerung.

Instant-Couscous

ungeöffnet meist viele Monate bis über ein Jahr haltbar, trocken und gut verschlossen lagern

Kichererbsen in Dose oder Glas

ungeöffnet oft 2–5 Jahre haltbar, Behälter unbeschädigt und kühl lagern

Geröstete Paprika im Glas

ungeöffnet häufig viele Monate bis über ein Jahr haltbar, Herstellerangaben beachten

Ajvar

ungeöffnet meist mehrere Monate haltbar, nach dem Öffnen möglichst kühl lagern und zeitnah verbrauchen

Olivenöl

ungeöffnet oft viele Monate haltbar, dunkel lagern und vor Hitze schützen

Gemüsebrühepulver

trocken gelagert meist viele Monate haltbar, nach dem Öffnen wieder gut verschließen

Kreuzkümmel oder Paprikapulver

trocken gelagert oft lange haltbar, verliert mit der Zeit etwas Aroma, bleibt aber meist verwendbar

Hinweis: Geöffnete Kichererbsen, Paprika- und Ajvar-Gläser ohne Kühlung am selben Tag verbrauchen. Bei aufgeblähten Deckeln, undichten Gläsern oder stark beschädigten Dosen den Inhalt nicht verwenden.

FAQ

Häufige Fragen zu Couscous mit Kichererbsen

Diese Fragen helfen bei der Einschätzung, ob das Rezept für kurze Stromausfälle, Brennstoffknappheit oder den klassischen Notvorrat passend ist.

Geht das Rezept auch ohne Herd?



Wie viel Wasser braucht das Gericht wirklich?



Kann man Kichererbsen aus der Dose direkt verwenden?



Warum ist Ajvar im Notvorrat sinnvoll?



Wie spart man bei der Zubereitung Brennstoff?



Wie lange bleibt eine geöffnete Portion sicher?

