



Couscous aus Carloforte (Casa Alla Carlofortina)

Dies ist ein schönes Rezept aus Carloforte, einer kleinen Stadt auf der Insel San Pietro vor der Südwestküste Sardinien. Dieser Teil Sardinien ist stark von der arabischen Küche Tabarcas vor der Küste Tunesiens beeinflusst. Menschen aus Ligurien im Nordwesten Italiens kamen hierher, um zu fischen, siedelten später in Carloforte und brachten Couscous und die Gewürze ihrer Heimat mit. Dieses Gericht führt diverse Traditionen zusammen und ist einzigartig in der sardischen Küche. Hier treffen sorgfältig gekochtes Gemüse und Couscous auf duftende Gewürze. Das Couscous schmeckt warm, aber auch kalt am nächsten Tag.

Für 4 – 6 Personen

- 1 Bio-Zitrone, halbiert
- 4 Artischocken
- 250 g Couscous
- 2 Zucchini, in dünne Scheiben geschnitten
- 1 kleine Aubergine, in 1 cm große Würfel geschnitten
- 2 Karotten, geschält und in 1 cm große Würfel geschnitten
- ½ Blumenkohl, in Röschen geteilt
- 1 Zwiebel, in dünne Streifen geschnitten
- ½ Wirsing, in kleine Stücke geschnitten
- 150 g gekochte Kichererbsen
- 2¼ TL La-Saporita-Gewürzmischung (selbst gemacht, siehe unten)
- natives Olivenöl extra
- feines Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

ZUBEREITUNG

Zunächst Wasser in eine Schüssel geben, den Saft der Zitronenhälften hineinpressen und die ausgepressten Hälften hineingeben.

Die Artischocke mit einer Hand halten und die harten dunkelgrünen Blätter am Blütenansatz abschneiden und abziehen. Die obersten 1–2 cm der Artischocke abschneiden und etwa 2,5 cm des Stiels intakt lassen. Die faserige äußere Schicht des Stiels mit einem Gemüseschäler oder einem kleinen scharfen Messer abschälen. Die Artischocke halbieren und das faserige Heu mit einem Teelöffel entfernen. Die Hälften erneut halbieren und die Viertel sofort in das Zitronenwasser legen, damit sie nicht bräunen. Mit den übrigen Artischocken wiederholen.

Das Couscous mit einer Prise Salz und einem Spritzer Öl in eine Schüssel geben und 1 cm hoch mit kochend heißem Wasser bedecken. Kurz durchrühren, die Schüssel mit Frischhaltefolie oder einem Teller abdecken und beiseitestellen.

Die Artischocken in dünne Scheiben schneiden, dann 1 Esslöffel Olivenöl bei mittlerer Hitze in einer Pfanne erhitzen und Zucchini, Artischocken und Aubergine hineingeben. 2 Esslöffel Öl in einer zweiten Pfanne erhitzen und Karotten, Blumenkohl, Zwiebel und Kohl bei mittlerer bis starker Hitze hineingeben. Beide Pfannen im Auge behalten und häufig umrühren.

Nach 5 Minuten die Kichererbsen zu Zucchini, Artischocken und Aubergine geben und 10 Minuten braten, bis alle Gemüse in beiden Pfannen gar sind, aber noch etwas Biss haben.

Sobald die Gemüse gar sind, die Gewürzmischung auf die Pfannen verteilen, salzen und pfeffern und gut durchrühren. 1 weitere Minute braten, dann die Pfannen vom Herd nehmen. Das gequollene Couscous in eine große Schüssel geben und mit einer Gabel auflockern. Mit dem Gemüse und 1 Esslöffel Olivenöl durchheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Direkt oder lauwarm servieren.

TIPP

Mischen Sie sich Ihr eigenes La-Saporita-Gewürz aus ½ Teelöffel gemahlenem Koriander, ¼ Teelöffel Zimt, ¼ Teelöffel gemahlenen Nelken, ¼ Teelöffel Muskat, ½ Teelöffel gemahlenem Kümmel und ½ Teelöffel Anis oder gemahlenem Sternanis.