

Frisch gekocht
Montag, 12. Dezember 2016



Rezept von Paul Ivic

Grüner Couscous mit orientalischen Fingerkarotten



25 Minuten/leicht

Zutaten für 4 Personen

50 g Maroni (ofenfrisch und geschält), 1 Bund Dill, 1 Bund Koriander, 1 Handvoll Baby-Spinatblätter (küchenfertig geputzt), 100 g Couscous, 250 ml Matcha-Tee, 1 unbehandelte Limette, Salz, Pfeffer, Sesamöl, 1 EL schwarzer Sesam.

Für die orientalische Fingerkarotten:

500 g Babykarotten, 30 g Ingwer, 2 EL Sesamöl, 1 Schalotte (fein geschnitten), 1 Knoblauchzehe (fein geschnitten), 1 TL Dillsaat (oder Anis), 1 TL Ras el-Hanout, 1 TL Curry, je 2 Stück Sternanis, Piment und Szechuanpfeffer, 1 TL Zucker, 150 ml Karottensaft (Demeter), Saft von 1 Limette.

Zubereitung

Den Couscous in einer Schale mit dem heißen Tee übergießen und ca. 10 Minuten quellen lassen. Danach abseihen, mit gehacktem Dill und Koriander, Limettensaft und -schale, Salz, Pfeffer und Sesamöl würzen. Zum Schluss die Maroni, Sesam und die Spinatblätter unterrühren.

Die Karotten putzen (nicht schälen) und je nach Größe halbieren. Den Ingwer schälen und fein schneiden.

Sesamöl in einem Topf erhitzen und Sternanis, Piment, Szechuanpfeffer, Dillsaat und Ras el-Hanout kurz anrösten. Ingwer, Schalotte und Knoblauch zugeben und anschwitzen. Die Karotten begeben und andünsten. Mit Zucker bestreuen und kurz karamellisieren lassen, Curry beimengen und mit dem Karottensaft aufgießen. Im geschlossenen Topf ca. 10 Minuten weichgaren, mit Salz würzen. Den Couscous auf Teller anrichten, die Karotten darauflegen und, mit der Flüssigkeit begießen.