

Schmeckt perfekt



Rezept von Paul Ivić

Einkorn-Couscous mit Edamame

30 Minuten/aufwendig



Zutaten für 4 Personen

300 g Einkorn-Couscous (aus dem Reformhaus), 360 ml Gemüsefond, 1 TL Ras el-Hanout, Salz (eventuell Räuchersalz), Schale von 1 Limette (unbehandelt), Sesamöl, 1/2 Bund Jungzwiebel.

Für das Korianderpesto: 200 g Koriander, 100 g Petersilie, 1/2 kleine Chilischote (entkernt), 50 g Macadamia-Nüsse, 2 Zehen Knoblauch, 50 ml Sonnenblumenöl, 50 ml Sesamöl, Salz, Saft und Zeste von 1 Limette (unbehandelt).

Für die Edamame: 200 g Edamame-Bohnen, Salz, Butter, Schale von 1/2 unbehandelten Limette.

Für die Soja-Mayonnaise*: 1 Ei, 1 Eigelb, 2 EL Sojasauce, Limettensaft, 250 ml Sonnenblumenöl, Salz, Pfeffer.

Außerdem: 1/2 Bund Jungzwiebel, Essblüten.

Zubereitung

Für den Einkorn-Couscous den Gemüsefond kräftig mit Salz und Ras el-Hanout abschmecken und aufkochen. Über den Einkorn gießen und diesen 5 Minuten quellen lassen. Etwas Sesamöl einrühren.

Öl in einer Pfanne erhitzen und den Einkorn darin anbraten, mit Salz (nach Geschmack mit Räuchersalz) und Limettenschale abschmecken. Den in Ringe geschnittenen Jungzwiebel zugeben.

Die Chilischote entkernen, Knoblauch schälen, kurz in kochendes Wasser einlegen und abseihen. Diesen Vorgang 2-3 Mal wiederholen, so verlieren der Knoblauch und die Chilischote die Schärfe, nicht aber das Aroma. Die Macadamianüsse in etwas Sesamöl anrösten. Alle Zutaten für das Pesto gemeinsam mixen und abschmecken. Je nach Geschmack auch mehr Chili verwenden. Das Pesto lässt sich in einem Schraubglas mit Öl bedeckt mehr als einen Monat im Kühlschrank lagern.

Die Edamame-Bohnen in Salzwasser kochen, abseihen und aus der Schale brechen. In ein wenig Butter erwärmen und mit Salz und Limette abschmecken.

Für die Soja-Mayonnaise die Eier zusammen mit Salz, Pfeffer, der Sojasauce und dem Limettensaft in ein hohes Gefäß füllen und mit dem Sonnenblumenöl bedecken. Mit einem Stabmixer die Masse von unten nach oben zu einer Mayonnaise hochziehen. Eventuell etwas nachsalzen.

Den Jungzwiebel halbieren und in etwas Öl braten.

Einkorn-Couscous mit Pesto und Mayonnaise auf Tellern anrichten, die Bohnen darauf verteilen und mit Blüten und Jungzwiebel servieren.

*Tipp: Für eine vegane Mayonnaise anstatt den Eiern 100 ml Sojamilch nehmen und zusammen mit dem Öl cremig mixen.