

## „Silvia kocht“ - wochentags um 14.00 Uhr in ORF 2

Fotocredit: Simeon Baker



### Karfiol-Cous Cous.Büffeljogurt.Minze

#### Zutaten

(4 Personen)

Für das „Cous Cous“

- 500 g Karfiolabschnitte, wie Stiele & Strunk
- Salz
- Zucker
- Eine Prise Cayenne
- 3 EL Erdnussöl
- 1 EL Zitronensaft

Für das Büffeljogurt

- 250 g Büffeljogurt
- Eine Prise Salz
- Eine Prise Cayenne
- Saft einer halben Zitrone
- 5 g Minze

Fürs Anrichten

- Minze
- 40 g geröstete Erdnüsse, gehackt

#### Zubereitung

Quelle: ORF extra

Cous Cous:

Die Karfiolabschnitte grob schneiden und dann ganz kurz mixen oder cuttern. So entsteht eine Cous Cous ähnliche Konsistenz. Diesen „Cous Cous“ mit den übrigen Zutaten würzig abschmecken.

Büffeljogurt:

Das Jogurt in einem Passiertuch für ca. 1 h abhängen. Dann mit frisch geschnittener Minze vermengen und mit Salz, Cayenne und Zitronensaft abschmecken.

„Cous Cous“ in Schüsseln aufteilen. Mit dem Jogurt, der Minze und den Erdnüssen ausgarnieren.