

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

Fotocredit: Simeon Baker



Kräutercouscous mit Papaya, Feigen und Safranjoghurt

Zutaten

(4 Personen)

- ¼ L Couscous
- ¼ L Wasser
- 400 g Papaya
- 4 Feigen
- 2 Schalotten oder 1 Zwiebel oder 1/2 Stange Staudensellerie
- 2 Zehen Knoblauch
- etwas Chili
- etwas Kurkuma
- etwas Currypulver
- 3 EL fein geschnittene Kräuter (Salbei, Rosmarin, Verbene, Minze, Melisse oder Zitronengras...)
- Ein Schuss Liebstockextrakt oder Sojasauce oder Lupinensauce
- 2 EL Honig
- 4 EL Nuss- oder Mohnöl
- Eine Prise Steinsalz
- Zitronensaft von 1 Zitrone
- 1/8 L Naturjoghurt
- 1 Msp. Safranpulver oder 10 Safranfäden

Zubereitung

Couscous mit dem Curry, Kurkuma, Chili, Knoblauch, Charlotten, Feigen vermengen. Mit kochendem Wasser übergießen und zugedeckt 10 Minuten stehen lassen.

Safran mit etwas warmen Wasser anrühren, nach einigen Minuten das Joghurt dazugeben.

Papaya in kleine Würfel und dünne Scheiben schneiden.

Den Couscous mit den Papayawürfeln, Kräutern, Honig, Liebstöckelextrakt und Zitronensaft und etwas Öl locker durchrühren. Mit den Papayascheiben, eventuell noch frischen Kräutern und Blüten in einer oder mehreren Schüsseln schön anrichten. Das Safranjoghurt zum Schluss dazugeben.