

Rezept aus „Silvia kocht“

Foto: Silvia Schneider GmbH/ Juraj Melicher



Maltesische Couscous-Suppe

Koch: Johann Lafer

Zutaten

(für 4 Personen)

Für die Suppe

- 2 EL Olivenöl
- 200 g Zwiebeln
- 2 große Knoblauchzehen
- 3 Lorbeerblätter
- 2 EL Tomatenmark
- 800 g Geflügelfond (evtl. mehr)
- 1 große Kartoffel (festkochend)
- 1 große Karotte
- 400 g Cannellini Bohnen (1 Dose)
- 150 g Perlcouscous
- 100 g halbtrockener Gbejniet Käse (alternativ: anderer halbfester Käse)
- 2 Eier
- Salz
- Pfeffer

Für die Garnitur

- 3 EL gehackte Petersilie
- Olivenöl

Zubereitung

1. Für die Suppe zuerst die Zwiebeln und den Knoblauch in feine Würfel schneiden. Dann etwas Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel darin anbraten, bis sie goldbraun sind.
2. Nun den Knoblauch und die Lorbeerblätter hinzufügen und alles mit Tomatenmark tomatisieren. Danach mit dem Geflügelfond ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Die Karotten und die Kartoffeln in 1 cm große Würfel schneiden und gemeinsam mit den Bohnen in die Suppe hinzufügen. Die Hitze etwas reduzieren und die Suppe 10-15 Minuten köcheln lassen.
4. Nun den Perlcouscous begeben und die Suppe weitere 15 Minuten köcheln lassen. Eventuell etwas Geflügelfond nachgießen, falls die Suppe zu dick wird.
5. Zum Schluss den grob zerbröckelten Käse und die Eier in einer Schüssel verrühren und anschließend in die Suppe geben. Die maltesische Couscous-Suppe in einem tiefen Teller anrichten und mit gehackter Petersilie und ein paar Tropfen Olivenöl garnieren.