



Rüebli-Couscous

Da Rosinen, Datteln, Pinienkerne und Rüebli eher süss sind, bringen am Schluss Cayennepfeffer oder Chiliflocken Pepp in den Couscous.

 Vegetarisch

ZUTATEN

 Für 4 Personen

50 g Rosinen
2.5 dl Gemüsebouillon
1 Esslöffel Butter (1)
1 Teelöffel Currypulver
gehäuft
250 g Couscous
500 g Rüebli
2 Schalotten
1 Esslöffel Butter (2)
2 dl Wasser
Salz
1 Lorbeerblatt
2 Nelken
1 Bund Petersilie
glattblättrig
4 Datteln
40 g Pinienkerne
Cayennepfeffer ersatzweise
Chilipulver

Sauce:

250 g Joghurt griechisch
Salz
0.3 Teelöffel Currypulver

**Zum nächsten
Flimmerküche-Rezept**

Pikante Rüebli-Panna cotta

NÄHRWERT

Pro Portion
507 kKalorien
2121 kJoule
65g Kohlenhydrate
9g Eiweiss
19g Fett

Erschienen in

ZUBEREITUNG

- 1** Die Rosinen kurz in heisses Wasser einlegen.
- 2** Inzwischen in einer mittleren Pfanne Bouillon, die erste Portion Butter (1) und das Currypulver aufkochen. Den Couscous hineingeben, alles gut mischen und den Couscous zugedeckt auf der ausgeschalteten Herdplatte (Induktion: Stufe 1) ausquellen lassen.
- 3** Die Rüebli schälen und in knapp 1 cm grosse Würfelchen schneiden. Die Schalotten schälen und fein hacken.
- 4** In einer mittleren Pfanne die zweite Portion Butter (2) erhitzen. Schalotten und Rüebli darin andünsten. Das Wasser beifügen und das Gemüse salzen. Das Lorbeerblatt mit den Nelken bestecken und beifügen. Die Rüebli zugedeckt etwa 5 Minuten bissfest garen. Dann den Deckel entfernen und die Flüssigkeit zur Hälfte einkochen lassen.
- 5** Die Petersilie fein hacken. Die Datteln entsteinen und klein würfeln. In einer trockenen Pfanne ohne Fettzugabe die Pinienkerne leicht rösten. Die Rosinen abschütten und abtropfen lassen.
- 6** Für die Sauce den Joghurt mit Salz und Curry glatt rühren.
- 7** Den Couscous mit einer Gabel lockern. Dann mit der Petersilie, den Datteln, Pinienkernen sowie Rosinen unter die Rüebli mischen. Alles pikant mit Cayennepfeffer oder Chiliflocken sowie Salz würzen und nur noch gut heiss werden lassen. Die Joghurtsauce separat dazu servieren. Wer ein Stück Fleisch dazu geniessen möchte, brät Lammkoteletts oder Cipollata-Würstchen dazu.

