

Couscous mit gebratenem Blumenkohl und Paprika

- 1 kleiner Blumenkohl
- 3 rote Paprika
- 0,5 Ananas
- 1 Bund Petersilie
- 500 ml Gemüsebrühe
- 300 g Instant Couscous
- 1 EL Butter
- Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- 1 Prise Muskat
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 EL Ras el Hanout
- etwas Zitronensaft
- 1 TL Paprikapulver
- frische Minzblätter

Blumenkohl putzen und in kleine Röschen teilen. Paprika entkernen und in Viertel schneiden. Wer mag, kann die Paprika halbieren, die Haut im Ofen schwarz rösten und anschließend abziehen. Ananas schälen und das Fruchtfleisch würfeln, Petersilie säubern und hacken.

Gemüsebrühe aufkochen. Couscous in eine flache Schale geben. Etwas Brühe hinzufügen und gut verrühren. Nach und nach die restliche Brühe und die Butter dazugeben und alles gut vermengen. Wenn das Couscous ausreichend feucht ist, mit einem Tuch bedecken und 8-10 Minuten quellen lassen (genaue Garzeit und Verhältnis Couscous und Brühe siehe Packungshinweis).

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Blumenkohlröschen einige Minuten darin anbraten. Sie sollten noch bissfest sein. Dabei mit Salz, Zucker, Muskat, Zitronensaft, Kreuzkümmel und Ras el Hanout würzen. Ananas und Paprika in einer separaten Pfanne ebenfalls in Olivenöl kurz braten. Mit Paprikapulver und Kreuzkümmel würzen, außerdem Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker dazugeben.

Ananas und Gemüse mit dem Couscous vermengen, alles vorsichtig erwärmen und nochmals mit Ras el Hanout abschmecken. Auf Teller geben und mit klein geschnittenen Minzblättern bestreuen.

Wer mag, kann dazu Lammkoteletts servieren. Dafür Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Koteletts etwas salzen und pfeffern, dann beidseitig braten. Dabei etwas Rosmarin, Thymian und eine angegedrückte Knoblauchzehe mit in die Pfanne geben. Bratzeit: etwa 4-5 Minuten. Die Koteletts sollten innen noch saftig und leicht rosa sein.

Sendung/Quelle: DAS! Kochstudio

Sendetermin: 03.10.2023

Koch/Köchin: Rainer Sass

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen