

Mandel-Couscous mit gebratenem Blumenkohl...



Die angegebene Menge ist für den kleinen Hunger geeignet oder als Vorspeise oder Zwischengang.

Zutaten:

Für 2 Personen

- 2 Handvoll Blumenkohlröschen
- 1 Prise Salz
- 2 EL Butter
- 4 getrocknete Datteln
- -
- 6 EL Mandelstifte
- 1 Schalotte
- 80 g Instant-Couscous
- 60 ml Gemüsebrühe
- 1 unbehandelte Limone
- 1/2 TL Ras el Hanout
- 50-80 ml Sahne
- Salz & Pfeffer aus der Mühle
- -
- 1-2 Blätter Brickteig (TK-Produkt oder Filoteig)
- 2 EL Butterschmalz

Vorbereitung:

- Mandeln auf einem mit Backpapier belegten Blech hellbraun rösten.
- Brickteig in feine Streifen (2-3mm) schneiden und im Butterschmalz knusprig ausbacken und mit etwas Ras el Hanout und einer Prise Salz bestreuen. - Ich habe zum Schneiden der Streifen ein Pizza-Rad benutzt, es geschärft und zum gleichmäßigen Schneiden ein Lineal angelegt. -
- Vom Blumenkohl die benötigte Menge abschneiden, waschen und die verbliebenen Stiele großzügig abschneiden, so dass möglichst nur kleine Röschen übrig bleiben (s.Foto).
- Die unbehandelte Limone kalt abwaschen und fein abreiben.
- Die Schalotte in feine Würfel schneiden.
- Die getrockneten Datteln der Länge nach vierteln.

Zubereitung:

1. Zunächst 2 EL Butter in eine Pfanne aufschäumen, dann den Blumenkohl hinzugeben und unter häufigem/fast ständigem Rühren darin hellbraun braten. Kurz vor dem Anrichten die Datteln zum Blumenkohl in die Pfanne geben und in der Butter glasieren.

2. Gleichzeitig in einem Topf die gerösteten Mandeln in 1 EL Butter anschwitzen. Die Zwiebeln und das Couscous hinzugeben, ebenfalls kurz anschwitzen. Anschließend mit der heißen Gemüsebrühe angießen. Mit einem Deckel verschließen, vom Herd nehmen und das Couscous 5 Minuten quellen lassen.
3. Die abgeriebene Limettenschale und 1 Msp. Ras el Hanout unter das Couscous rühren. Das Couscous wieder erwärmen und langsam nur so viel Sahne einrühren, bis es schön cremig ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Zum Anrichten zunächst das Couscous in die Mitte des Tellers geben. Den Blumenkohl mit den Datteln darauf setzen. Zum Schluss die gerösteten Teigstreifen darauf anrichten.

Guten Appetit! 😊