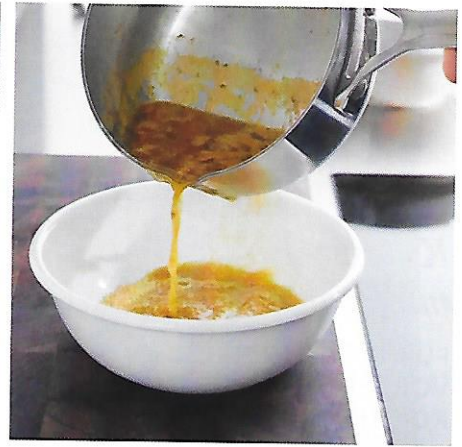


Fenchel-Couscous-Salat
mit Granatapfel

Rezept auf Seite 43



Oben: Granatapfelsaftflecken sind hartnäckig; damit es gar nicht erst so weit kommt, empfiehlt es sich, die Kerne in einer mit viel Wasser gefüllten Schüssel quasi unter Wasser auslösen.



Fenchel-Couscous-Salat mit Granatapfel

FÜR 4 PERSONEN

VORBEREITUNGSZEIT: 25 Minuten

KOCH-/BACKZEIT: 5 Minuten

2 mittlere Fenchel
Salz
3 dl Gemüsebouillon
1 Esslöffel scharfes Currypulver
150 g Couscous
50 g Pinienkerne
1 Bund glatte Petersilie
¼ Bund Dill
1 Granatapfel
1 unbehandelte Zitrone
3–4 Esslöffel Zitronensaft
1 Esslöffel Honig
3 Esslöffel Olivenöl
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

FLORINAS KÜCHEN- WISSEN:

Instant-Couscous muss nicht zwingend «gekocht» werden. Es reicht, wenn man ihn wie in unserem Rezept mit der abgestimmten Menge Wasser oder Bouillon heiss übergießt und anschließend etwa 10 Minuten zugedeckt quellen lässt.

1 Den Fenchel rüsten, dabei schönes Fenchelgrün beiseitelegen, längs halbieren und in feine Streifen schneiden oder hobeln. In eine Schüssel geben, mit etwas Salz bestreuen, mischen und 10 Minuten ziehen lassen.

2 Inzwischen in einer Pfanne die Bouillon mit dem Curry aufkochen. Den Couscous in eine Schüssel geben, die heiße Bouillon darübergießen, alles mit einer Gabel mischen und zugedeckt 10 Minuten quellen lassen.

3 Die Pinienkerne in einer trockenen Pfanne ohne Fett golden rösten.

4 Die Kräuter sowie das beiseitegelegte Fenchelgrün hacken. Den Granatapfel halbieren, sorgfältig auseinanderbrechen und die Kerne herauslösen.

5 Die gelbe Schale der Zitrone fein abreiben und den Saft auspressen. Beides in eine Schüssel geben, mit dem Honig und dem Olivenöl verrühren und das Dressing mit Salz und Pfeffer würzen.

6 Den Couscous mit einer Gabel auflockern. Fenchel, Granatapfelkerne, Kräuter, Pinienkerne und Dressing beifügen, alles gut mischen und wenn nötig mit Salz und Pfeffer abschmecken.

FÜR DEN KLEINHAUSHALT

2 Personen: Zutaten halbieren.

Pro Portion 10 g Eiweiss, 12 g Fett, 36 g Kohlenhydrate; 306 kKalorien oder 1277 kJoule, Lactosefrei