

Christina Richon
Mandelcouscous im Brickteig

Montag, 27. Januar 2020
Rezept für 4 Personen

Dauer: mehr als 4 Stunden
Schwierigkeitsgrad: mittel
Feine Küche, Vegetarisch

Zutaten

3	Pfefferminztee -Beutel
2 EL	Rosinen
120 ml	Gemüsebrühe (z. B. Instant)
2	getrocknete Chilischoten
2	Lorbeerblätter
½ TL	gemahlener Piment
½ TL	gemahlene Muskatblüte (Macis)
100 g	Instant-Couscous
100 g	Butter
1	Fleischtomate, groß
2	Schalotten
1 Bund	glatte Petersilie
4 EL	Mandelstifte
½	Bio-Orange
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
6 Blätter	Brickteig (z. B. aus dem türkischen Lebensmittelgeschäft)
½	Granatapfel
einige	Pfefferminzblättchen (nach Belieben)
etwas	Honig
etwas	gemahlener Zimt

Zubereitung:

Achtung: Die Rosinen müssen über Nacht eingeweicht werden!

1. Am Vorabend die Teebeutel mit 100 ml kochendem Wasser überbrühen, etwa 10 Minuten ziehen lassen. Tee abseihen.
2. Rosinen heiß waschen, abtropfen lassen und dann über Nacht im Tee ziehen lassen.
3. Am Serviertag Brühe, Chilischoten, Lorbeerblätter, Piment und Muskatblüte in einen Topf geben und aufkochen. Den Topf von der Kochstelle ziehen. Den Couscous in die Brühe einstreuen. Couscous zugedeckt 10 Minuten quellen lassen.
4. Inzwischen den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Butter in einem Topf schmelzen.
5. Tomate waschen, trockenreiben, putzen und in feine Würfel schneiden.
6. Schalotten schälen und fein würfeln.
7. Petersilie waschen, trocken schütteln, abzupfen und inklusive Stielen fein hacken.
8. Die Mandelstifte in einer Pfanne ohne zusätzliches Fett anrösten. Auf einen Teller geben und abkühlen lassen. Orange heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.
9. Rosinen abtropfen lassen. Mit Tomatenwürfeln, Schalotten, Petersilie, 2 EL Mandelstiften und Orangenschale unter den Couscous mischen. Den Couscous auflockern, dabei Orangensaft untermischen.

10. Den Couscous mit Salz und Pfeffer würzen. Lorbeer und Chilischoten entfernen.
11. Eine Springform (Ø 26–28 cm) mit Backpapier auslegen. 3 Teigblätter dünn mit flüssiger Butter bestreichen und die Form damit so auslegen, dass etwas Teig über den Rand hängt.
12. Die Couscousmischung in der Form verteilen.
13. Übrige Teigblätter ebenfalls dünn mit Butter bestreichen, auflegen.
14. Überstehende Teigränder zu Mitte überklappen und mit der restlichen Butter bestreichen.
15. Die Form in den heißen Backofen schieben und ca. 30 Minuten goldgelb backen.
16. Inzwischen die Kerne aus dem Granatapfel auslösen.
17. Minzblättchen abbrausen und trocken tupfen.
18. Die Brickteig-Torte aus dem Ofen nehmen. Granatapfelkerne, übrige Mandeln und Minzblättchen aufstreuen.
19. Mit etwas Honig beträufeln und mit einem Hauch gemahlenem Zimt bestäuben. Sofort servieren. Nach Belieben dazu Blattsalat und gegrilltes Fleisch, z. B. Hähnchen oder Lamm, servieren.

Pro Portion: 475 kcal / 1990 kJ

46 g Kohlenhydrate, 9 g Eiweiß, 28 g Fett