

Couscous mit Frühlingsgemüse und Minzjoghurt

Rezept: Jörg Ilzhöfer, Event-Kochschule Tritschler in Stuttgart

Noch zart ist das Frühlingsgemüse – Karotten in allen Farben der Natur und zarte Zuckerschoten sorgen für den Frühlingskick. Dazu ein leichtes Couscous – nur etwas gewürzt mit getrockneten Aprikosen. Herzhaft und süß – Das ist immer eine delikate Kombination. Leicht und Lecker in den Frühling mit Couscous und Frühlingsgemüse

Einkaufsliste (für 4 Personen)

250 g Couscous
250 ml Gemüsebrühe
4 -5 getrocknete Aprikosen
1 TL Puderzucker
1 TL Butter
8 Stück Paprika (bunt)
8 Stück Karotten (bunt)
200 Gramm Zuckerschoten
0,2 l Brühe
200 g Joghurt
6 Minzblätter
Salz / Pfeffer
1 Msp. Zitronenschalenabrieb

Zubereitung

Karotten ungeschält halbieren. Paprika entkernen und vierteln. Die Zuckerschoten schräg der Länge nach halbieren. Puderzucker in einer Pfanne auflösen. Die Butter zugeben. Jetzt Karotten und Paprika zugeben und kurz mit anschwitzen. Mit der Brühe ablöschen und darin gardünsten. Würzen.

In der Zwischenzeit die Aprikosen in ca. 5 mm große Stücke schneiden. Gemeinsam mit dem Couscous in eine Schüssel geben. Mit heißer, gut abgeschmeckter Gemüsebrühe übergießen. Die Brühe sollte den Couscous leicht bedecken. Einen Deckel daraufsetzen und ca. 5 – 8 Minuten ziehen und quellen lassen.

Minzblätter fein schneiden. Joghurt in einer Schüssel geben. Mit den fein geschnittenen Minzblättern, Salz, Pfeffer und abgeriebener Zitronenschale abschmecken.

Den frisch aufgequollenen Couscous mit den Aprikosenstücken darin, nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Anrichten

Zwei bis drei Löffel Couscous in die Mitte des Tellers geben. Darauf das Gemüse direkt aus der Pfanne anrichten. Die überflüssige Brühe dabei in der Pfanne lassen. Zusammen mit dem frischen Minzjoghurt servieren.

Der besondere Tipp von Jörg Ilzhöfer

Machen Sie Ihre Gemüsebrühe selbst! Dieser Aufwand lohnt sich – nicht nur für ein Gericht!

Dauer:

Dreiviertel Stunde