

Sören Anders
Gemüse-Couscous mit Paprikajus und Calamaretti

Freitag, 21. April 2017
Rezept für 4 Personen

Dauer: 50 Minuten
Schwierigkeitsgrad: mittel
Weltküche, Mediterran, leichte Küche

Zutaten

Für die Calamaretti

400 g	Calamaretti
3 EL	Olivenöl
1	Knoblauchzehe
2 Zweige	Thymian
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Für den Gemüse-Couscous

1	Blumenkohl
1	Brokkoli
200 g	Karotte
1	rote Zwiebel
2	Tomaten
1	Knoblauchzehe
1/2 Bund	glatte Petersilie
3 EL	Olivenöl
1 TL	Ras el Hanout
1 Spritzer	Zitronensaft
1 TL	Honig
1/2 Bund	Koriander

Für die Paprikajus

4	rote Paprika
2 EL	Zucker
1/2	Zitrone
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle



Zubereitung

1. Die Calamaretti putzen, dabei den Kopf herausziehen und die Tentakel an den Augen vom Kopf abschneiden. Die Tentakel beiseitestellen, den Kopf entfernen. Aus den Tuben Chitin und Innereien entfernen, die Haut der Tuben abziehen. Tentakel und Tuben gut abwaschen und bis zum Braten kalt stellen.
2. Blumenkohl und Brokkoli putzen, die Röschen vom Strunk lösen, waschen und gut abtropfen lassen. Gemüseröschen in kleine Stücke schneiden. Karotten schälen, fein würfeln.
3. Dann die Gemüsestücke in einen Mixer geben und gut durchmischen bis eine Art grober Gemüsegrieß entsteht.
4. Zwiebel schälen und fein schneiden. Tomaten vierteln, entkernen und das Fruchtfleisch fein würfeln. Knoblauch schälen und fein würfeln.
5. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden.
6. Paprika waschen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen. Dann Paprikastücke entsaften.

7. In einem Topf Zucker goldgelb karamellisieren, mit dem Paprikasaft ablöschen und einkochen, bis der Saft etwas eindickt. Von der Zitrone den Saft auspressen. Die Sauce mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

8. Für den Gemüse-Couscous in einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen, Knoblauch und das gemixte Gemüse zugeben und anschwitzen. Dann Zwiebeln, Tomaten und Petersilie zugeben und kurz mit anschwitzen. Mit Ras el Hanout, Zitronensaft, Honig und Olivenöl abschmecken.

9. Koriander abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

10. Für die Calamaretti Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch schälen und andrücken. Calamaretti mit Knoblauch und Thymian in die heiße Pfanne geben und kurz anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

11. Den Gemüse-Couscous auf einen Teller anrichten (gerne auch mit einem Anrichtering), darauf die Calamaretti geben. Mit etwas Koriander garnieren, die Paprikajus darum verteilen.

Pro Portion: 335 kcal / 1400 kJ

21 g Kohlenhydrate, 24 g Eiweiß, 17 g Fett