

Rüebli-Krautstiel-Gemüse mit Chili-Mandeln und Couscous



CHILIMANDELN:

1 Esslöffel Butter
50 g Mandelblättchen
Salz

GEMÜSE:

1 Briefchen Safranfäden
2 dl warme Gemüsebouillon
400 g Rüebli
400 g Krautstiele
1 Granatapfel
2 Esslöffel Olivenöl
Salz
2 Teelöffel Ras el-Hanout

COUSCOUS:

4 Zweige Minze
8 Datteln
250 g Couscous
3 dl Wasser
Salz
1 Esslöffel Olivenöl
2 Esslöffel Butter

-Die Chilischote längs halbieren, entkernen und fein hacken.

-In einer Bratpfanne die Butter erhitzen. Die Mandelblättchen sowie die Chilischote beifügen und bei mittlerer Hitze goldgelb braten. Salzen und in ein Schälchen füllen.

-Für das Gemüse die Safranfäden zwischen den Fingern zerreiben und mit der warmen Bouillon mischen

-Die Rüebli und die Krautstiele rüsten. Die Rüebli der Länge nach vierteln und quer in etwa 1 cm dicke Stücke schneiden. Die Blätter der Krautstiele abschneiden und grob hacken. Die Stiele in 1 cm breite Streifen schneiden.

-Reichlich Wasser aufkochen und salzen. Die Krautstielblätter darin 1 Minute sprudelnd kochen lassen, dann in ein Sieb abschütten, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

-Den Granatapfel halbieren und die Kerne zwischen den weissen Trennhäuten herauslösen bzw. ausbrechen.

-In einer grossen Pfanne das Öl erhitzen. Rüebli und Krautstiele (ohne Grün) beifügen und kurz mitdünsten. Die Safranbouillon angiessen und das Gemüse zugedeckt bei mittlerer Hitze bissfest garen. Dann die Krautstielblätter untermischen und einmal aufkochen. Das Gemüse mit Salz und dem Ras el-Hanout abschmecken.

-Während das Gemüse gart, für den Couscous die Minzeblätter fein hacken. Die Datteln der Länge nach halbieren, wenn nötig entsteinen und quer in feine Streifen schneiden.

-In einer kleineren Pfanne den Couscous mit dem Wasser, Salz und dem Öl mischen und aufkochen. Auf der abgeschalteten Kochstelle zugedeckt quellen lassen. Zuletzt die Butter klein würfeln und mit der Minze und den Datteln mit einer Gabel unter den Couscous mischen.

-Den Couscous und das Gemüse auf vorgewärmten Tellern anrichten. Das Gemüse mit Granatapfelkernen und Chilimandeln bestreuen und sofort servieren.