SVG-Logo wird im PDF nicht unterstützt. Bitte laden Sie ein JPG- oder PNG-Logo in den Plugin-Einstellungen hoch.

E-Mail: info@gewuerzmuehle-rosenheim.de Tel: +49 8053 530 8384 Web: https://www.gewuerzmuehle-rosenheim.de/



Couscous | Ras El Hanout | Kürbis | karamellisierter Chicorée

Zubereitungszeit: 15 min

Kochzeit: 30 min

Gesamtzeit: 45 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 4 Personen

Gewürze & Zutaten Chicorée:

2 Chicorée (längs halbiert)

50 ml Wasser

2 g Kurkuma

15 g Salz

15 g Zucker

6 g Orangenpfeffer

1 Teelöffel Butter

Gewürze & Zutaten Couscous:

100 ml Orangensaft

10 g Orangenpfeffer

1 g Safran

5 g Ras El Hanout

2 g Salz

2 Esslöffel Olivenöl

100 g Couscous

Gewürze & Zutaten Kürbis:

200 g Hokaidokürbis (geputzt und in walnussgroße Stücke geschnitten)

50 g Zucker

40 g Salz

20 g Ingwer (in feine Scheiben gehobelt)

20 g Estragonessig

Zubereitung Chicorée

1. Einen Topf wählen, in den der Chicorée gerade hineinpasst, ohne zu überlappen.

2. Das Wasser mit den Gewürzen zugeben und bei kleiner Stufe zum Kochen bringen. Dann 5 Minuten, bei fest geschlossenem Deckel, ganz leicht sieden lassen. Ausschalten und noch 3 Minuten nachziehen lassen.

3. Den Chicorée herausnehmen und gut abtropfen lassen.

4. In einer beschichteten Pfanne 1 - 2 EL Zucker karamellisieren und den Chicorée mit der Schnittfläche voran in den Karamell geben.

5. Ein TL Butter zugeben und bei mäßiger Hitze den Chicorée, unter vorsichtigem Schwenken, mit kreisenden

Bewegungen, karamellisieren. Wenden und auch die Rückseite entsprechend anbraten.

Zubereitung Couscous

1. Den Orangensaft mit den Zutaten aufkochen und über den Couscous geben. Beim Garziehen immer wieder mit einer Gabel auflockern.

Zubereitung Kürbis

1. Den Backofen auf 250 Grad vorheizen.

2. Den Kürbis mit dem Zucker und dem Salz, sowie dem Ingwer vermischen und flach auf einem Backpapier auf das Backblech geben. Für etwa 15 Minuten in den Ofen schieben. Er darf ruhig etwas Farbe annehmen.

3. Dann herausholen und mit dem Essig marinieren. Mindestens 15 Minuten ziehen lassen und dann noch einmal süßsauer abschmecken.

4. Den Ingwer vor dem Anrichten entfernen.