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/



Orangen Couscous | Vadouvan | Berberitzen | Apfel

Zubereitungszeit: 15 min

Kochzeit: 15 min

Gesamtzeit: 30 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 4 Personen

Zutaten für den Couscous:

100 g Couscous

200 ml Orangensaft

2 Esslöffel Berberitzen, getrocknet

1 Teelöffel Ras el Hanout

1 Teelöffel Kurkuma

1 Teelöffel Salz

Weitere Zutaten:

2 Stück(e) Äpfel

Etwas Frische Minze

35 g Vadouvan

1 Esslöffel Garam Masala

1 Teelöffel Anispulver

1 Teelöffel Zimt

1 Etwas Safran (optional)

Zubereitung:

1. Alle Zutaten für den Couscous sorgfältig mit kalter Flüssigkeit verrühren und etwa 10–15 Minuten kalt quellen lassen. Den Couscous währenddessen alle 5 Minuten mit einer Gabel auflockern, bis der Orangensaft vollständig aufgenommen wurde.

2. In der Zwischenzeit die Äpfel in circa 1 cm große Würfel schneiden.

3. Etwas Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Apfelwürfel darin bei mittlerer Hitze anbraten. Die Äpfel unter regelmäßigem Schwenken langsam goldgelb rösten.

4. Die Pfanne vom Herd nehmen und die Gewürze unter die noch warmen Äpfel mischen. Mehrmals durchschwenken und anschließend etwa 5 Minuten ziehen lassen.

5. Die Äpfel vollständig abkühlen lassen und vorsichtig unter den fertigen Couscous heben.

6. Den Couscous anrichten und mit frischer Minze garnieren.