



hr1-DOLCE VITA

Ingo Bockler

Couscous mit gebratenem Spitzkohl, Berglinsen und Chiliöl

ZUTATEN:

Couscous:

200 ml Wasser
180 g Couscous
Salz
1 Msp. Ras-el Hanout
1 EL Olivenöl

Chiliöl:

80 ml Olivenöl
2 kleine getrocknete Chilischoten
2 Msp. Paprikapulver „scharf“

Gemüse:

150 g grüne Berglinsen
1 rote Zwiebel, fein gewürfelt
2 Knoblauchzehen, fein gehackt
1 Karotte, in Würfel
1 Stange Staudensellerie, in Würfel
150 ml Burgunder
100 ml Hühnerbrühe (oder Gemüsebrühe)
150 g Schälto­maten
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
Zucker
200 g Spitzkohl, in Streifen auf
Gabelzinkenlänge geschnitten
etwas Blatt­petersilie, geschnitten
Zitronenabrieb
etwas Butterschmalz
Salz

ZUBEREITUNG

Für das Chiliöl das Olivenöl leicht erhitzen, die gestoßenen Chilis und das Paprikapulver einrühren. Etwa 30 Minuten konstant temperiert halten, durch ein feines Sieb passieren und abfüllen.

Für das Couscous Wasser aufkochen, Couscous, Salz und Gewürze zugeben und quellen lassen. Nach dem Quellen mit Olivenöl auflockern.

Die Berglinsen in Wasser bissfest garen.

Zwiebeln, Knoblauch, Karotten und Staudensellerie in Butterschmalz glasig anschwitzen. Mit der Hälfte vom Burgunder ablöschen und einkochen lassen. Vorgang wiederholen, danach mit der Geflügelbrühe und den Tomaten angießen, aufkochen und bei reduzierter Hitze leicht kochen lassen. Die Linsen zufügen, mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken und abkühlen lassen.



hr1-DOLCE VITA

Für den Spitzkohl etwas Butter in einer Pfanne aufschäumen, den Kohl zufügen, mit Salz und Zucker würzen und kurz karamellfarbig anbraten. Mit Zitronensaft abschmecken und abkühlen lassen.

Den Spitzkohl unter den Linsensalat mischen. Mit Zitronenabrieb würzen und abschmecken.

Den Boden eines Pastatellers mit Linsensalat bedecken, Couscous mit Hilfe eines Ringes darauf portionieren und mit restlichem Linsensalat bedecken.

Mit geschnittener Blattpetersilie bestreuen und mit einigen Spritzern Chiliöl beträufelt servieren.