

Jacqueline Amirfallah Gemüse-Couscous mit gebackenem Schafskäse

Mittwoch, 24. April 2024
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht
Asia & Weltküche, Vegetarisch

Zutaten:

3	rote Zwiebeln
2	Karotten
100 g	Blattspinat
2 EL	Olivenöl
1	Knoblauchzehe
etwas	Salz
250 g	Couscous
500 ml	Gemüsebrühe
1/2	Bio-Zitrone
3 Stängel	Minze
1 Bund	glatte Petersilie
etwas	Ducca (äthiopische Gewürzmischung)
300 g	Schafskäse
3 EL	Milch, bei Bedarf
3 EL	Mehl
5 EL	Pflanzenöl zum Braten



Zubereitung:

1. Die roten Zwiebeln schälen, zwei der Zwiebeln fein würfeln. Die andere für den Schafskäse beiseite legen.
2. Karotten waschen, schälen und in etwa 5 mm große Würfel schneiden.
3. Spinat verlesen, abspülen, abtropfen lassen und grob schneiden.
4. In einem flachen Topf oder einer tiefen Pfanne Olivenöl erhitzen. Zwiebeln und Karotten darin anschwitzen.
5. Knoblauch schälen, fein schneiden und mit in die Pfanne geben, mit Salz würzen.
6. Spinat ebenfalls zugeben und zusammenfallen lassen.
7. Zuletzt den Couscous untermischen und mit der Brühe übergießen. Kurz durchrühren und 5 Minuten quellen lassen.
8. Zitrone heiß abwaschen, etwas Schale abreiben, Zitrone auspressen.
9. Minze und Petersilie abspülen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen. Minze- und die Hälfte der Petersilienblätter fein schneiden, unter den Couscous mischen und mit Salz, Zitronensaft und Ducca abschmecken.
10. Für den Käse die übrige Zwiebel halbieren. Eine Hälfte in feine Würfel schneiden, die andere Hälfte in feine Scheiben schneiden. Die übrige Petersilie fein schneiden.
11. Den Schafskäse mit einer Gabel zerdrücken. Petersilie, Zitronenschale und Zwiebelwürfel zugeben und gründlich vermischen. Falls die Masse nicht geschmeidig ist, etwas Milch zugeben.
12. Die Käsemasse zu Talern von ca. 4 cm Durchmesser formen (zunächst zu Kugeln formen und dann etwas flachdrücken).
13. Das Mehl auf einen Teller geben und die Schafskäse-Taler darin von beiden Seiten wenden.
14. Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und die Taler von beiden Seiten darin kurz goldgelb braten. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
15. Die dünnen Zwiebelscheiben im restlichen Mehl wenden, überschüssiges Mehl abklopfen und im restlichen Fett in der Bratpfanne goldbraun braten.
16. Couscous, Schafskäsetaler und Zwiebeln anrichten.

Pro Portion: 805 kcal/ 3370 kJ, 60 g Kohlenhydrate, 23 g Eiweiß, 53 g Fett