



Orientalischer Couscous mit Walnuss-Pilaw



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie: 487 kcal/2044 kJ
Eiweiß: 14 g Fett: 20g
Kohlenhydrate: 62 g

Zubereitungszeit:
ca. 30 Minuten

Zubereitung:

1. Zwiebeln pellen und würfeln, Karotten und Sellerie putzen, schälen und ebenfalls würfeln. Butter in einer großen Pfanne erhitzen und Zwiebeln, Karotten und Sellerie anbraten. Gewürze einrühren und den Couscous zugeben. Alle Zutaten gut verrühren und unter Rühren etwa 1 Minute braten.

2. Wasser aufkochen und mit den Korinthen zum Couscous geben. Die Hitze reduzieren, Pfanne abdecken und für 5 Minuten köcheln lassen. Anschließend Zitronensaft und Honig einrühren. Den frischen Koriander und die Hälfte der Walnüsse zum Couscous-Mix geben, gut verrühren. Couscous auf vier Tellern anrichten und mit den restlichen Walnüssen bestreuen und servieren.

Tipp: Bei israelischem Couscous handelt es sich um schmackhafte kleine Pastakügelchen, die von ihrer Form an Reiskörner erinnern. Alternativ zu israelischem Couscous kann man auch herkömmlichen Couscous oder griechische Pasta (Pasta in Reiskorn-Form) verwenden.

Zutaten für 4 Portionen :

2 EL Butter
2 kleine Zwiebeln
2 Karotten
100 g Sellerie
1 TL Curry (mild)
 $\frac{1}{2}$ TL Kreuzkümmel, gemahlen
1 Prise Cayennepfeffer, gemahlener Koriander, Salz und Kurkuma
280 g Israelischer Couscous
750 ml Wasser
50 g getrocknete Korinthen
2 EL frisch gepresster Zitronensaft
1 EL Honig
80 g kalifornische Walnüsse, geröstet und gehackt
3 EL frischer Koriander