

Mangold-Couscous

Zutaten:

700 g Mangold
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
50 g getrocknete Aprikosen
50 g getrocknete Tomaten in Öl
200 g Couscous (Garzeit ca. 1 Minute)
1 TL Kreuzkümmel
Salz, Pfeffer
500 ml Gemüsebrühe
50 g geröstete grob gehackte Mandeln

Zubereitung:

Mangold putzen, Stiele in dünne Streifen schneiden, Blätter grob hacken. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln.

Aprikosen in Würfel schneiden. Couscous mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen.

Zwiebel und Knoblauch in den Griddle geben und auf höchster Stufe bis zum Bratfenster aufheizen. Auf niedriger Stufe anbraten.

Mangoldstiele tropfnass zugeben. Dann den gewürzten Couscous darüber streuen und tropfnasse Mangoldblätter darauf verteilen. Brühe zugießen, auf höchster Stufe bis zum Gemüsefenster aufheizen und bei niedriger Stufe ca. 2 Minuten garen.

Mit zwei Gabeln Gemüse und Couscous auflockern. Aprikosen und Tomaten unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Mandeln bestreut servieren.

Guten Appetit!