

Jacqueline Amirfallah
Gemüse-Couscous mit orientalischer Bratwurst

Mittwoch, 22. März 2023
Rezept für 4 Personen

Dauer: 30 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht
Asia & Weltküche, Feine Küche, Schnelle Küche

Zutaten:

1	Orange
1	Lauchstange
1 Bund	Lauchzwiebeln
1 EL	Olivenöl zum Anbraten
etwas	Kreuzkümmel, gemahlen
etwas	Paprikapulver
750 ml	Gemüsebrühe
300 g	Couscous
2 EL	Olivenöl
etwas	Salz
8	Merguez (nach nordafrikanischer Art scharf gewürzte, grobe Bratwurst)

Zubereitung:

1. Die Orange mit einem Messer dick schälen, so dass die weiße Haut komplett mit abgeschält wird.
2. Die Orange in Würfel schneiden, dabei den abtropfenden Saft auffangen.
3. Den Lauch putzen, gut waschen, abtropfen und in Rauten schneiden.
4. Die Lauchzwiebeln putzen, waschen, den grünen Teil beiseite legen, den weißen Teil fein schneiden.
5. In einem Topf Olivenöl erhitzen, das Weiße der Lauchzwiebeln zugeben und anschwitzen, mit Kreuzkümmel und Paprikapulver würzen. Die Gemüsebrühe angießen und aufkochen.
6. Dann Couscous und Lauch zugeben und alles 3 Minuten kochen lassen.
7. Anschließend einen Deckel auflegen, den Topf vom Herd ziehen und 3 Minuten ziehen lassen.
8. Gequollenen Couscous umrühren und auflockern. Die Orangenwürfel, den aufgefangenen Orangensaft und ca. 2 EL Olivenöl zugeben, untermischen und mit Salz abschmecken.
9. Die Merguez in einer vorgeheizten Pfanne durchbraten.
10. Couscous auf Teller verteilen, mit dem Lauchzwiebelgrün bestreuen und mit den gebratenen Merguez-Würsten anrichten.

Pro Portion: 895 kcal/ 3740 kJ
60 g Kohlenhydrate, 33 g Eiweiß, 58 g Fett