



## Rübli-Couscous

Da Rosinen, Datteln, Pinienkerne und Rübli eher süss sind, bringen am Schluss Cayennepfeffer oder Chiliflocken Pepp in den Couscous.

 Vegetarisch

### ZUTATEN

 Für 4 Personen

**50 g** Rosinen  
**2.5 dl** Gemüsebouillon  
**1 Esslöffel** Butter (1)  
**1 Teelöffel** Currypulver  
gehäuft  
**250 g** Couscous  
**500 g** Rübli  
**2** Schalotten  
**1 Esslöffel** Butter (2)  
**2 dl** Wasser  
Salz  
**1** Lorbeerblatt  
**2** Nelken  
**1 Bund** Petersilie  
glattblättrig  
**4** Datteln  
**40 g** Pinienkerne  
Cayennepfeffer ersatzweise  
Chilipulver

#### Sauce:

**250 g** Joghurt griechisch  
Salz  
**0.3 Teelöffel** Currypulver

**Zum nächsten  
Flimmerküche-Rezept**

*Pikante Rübli-Panna cotta*

### NÄHRWERT

**Pro Portion**  
**507** kKalorien  
**2121** kJoule  
**65g** Kohlenhydrate  
**9g** Eiweiss  
**19g** Fett

Erschienen in

### ZUBEREITUNG

- 1** Die Rosinen kurz in heisses Wasser einlegen.
- 2** Inzwischen in einer mittleren Pfanne Bouillon, die erste Portion Butter (1) und das Currypulver aufkochen. Den Couscous hineingeben, alles gut mischen und den Couscous zugedeckt auf der ausgeschalteten Herdplatte (Induktion: Stufe 1) ausquellen lassen.
- 3** Die Rübli schälen und in knapp 1 cm grosse Würfelchen schneiden. Die Schalotten schälen und fein hacken.
- 4** In einer mittleren Pfanne die zweite Portion Butter (2) erhitzen. Schalotten und Rübli darin andünsten. Das Wasser beifügen und das Gemüse salzen. Das Lorbeerblatt mit den Nelken bestecken und beifügen. Die Rübli zugedeckt etwa 5 Minuten bissfest garen. Dann den Deckel entfernen und die Flüssigkeit zur Hälfte einkochen lassen.
- 5** Die Petersilie fein hacken. Die Datteln entsteinen und klein würfeln. In einer trockenen Pfanne ohne Fettzugabe die Pinienkerne leicht rösten. Die Rosinen abschütten und abtropfen lassen.
- 6** Für die Sauce den Joghurt mit Salz und Curry glatt rühren.
- 7** Den Couscous mit einer Gabel lockern. Dann mit der Petersilie, den Datteln, Pinienkernen sowie Rosinen unter die Rübli mischen. Alles pikant mit Cayennepfeffer oder Chiliflocken sowie Salz würzen und nur noch gut heiss werden lassen. Die Joghurtsauce separat dazu servieren. Wer ein Stück Fleisch dazu geniessen möchte, brät Lammkoteletts oder Cipollata-Würstchen dazu.

