

Gemüse-Couscous mit Paprikajus und Calamaretti

Für 4 Personen

400 g Calamaretti	3 EL Olivenöl	1 Knoblauchzehe
2 Zweige Thymian	Salz	Pfeffer

Für den Gemüse-Couscous:

1 Blumenkohl	1 Brokkoli	200 g Karotte
1 rote Zwiebel	2 Tomaten	1 Knoblauchzehe
1/2 Bund glatte Petersilie	3 EL Olivenöl	1 TL Ras-el-Hanout
1 Spritzer Zitronensaft	1 TL Honig	1/2 Bund Koriander

Für die Paprikajus:

4 rote Paprika	2 EL Zucker	1/2 Zitrone
Salz	Pfeffer	

Die Calamaretti putzen, dabei den Kopf herausziehen und die Tentakel an den Augen vom Kopf abschneiden. Die Tentakel beiseite stellen, den Kopf entfernen. Aus den Tuben Chitin und Innereien entfernen, die Haut der Tuben abziehen. Tentakel und Tuben gut abwaschen und bis zum Braten kalt stellen.

Blumenkohl und Brokkoli putzen, die Röschen vom Strunk lösen, waschen und gut abtropfen lassen. Gemüseröschen in kleine Stücke schneiden. Karotten schälen, fein würfeln.

Dann die Gemüsestücke in einen Mixer geben und gut durchmischen bis eine Art grober Gemüsegrieß entsteht.

Zwiebel schälen und fein schneiden. Tomaten vierteln, entkernen und das Fruchtfleisch fein würfeln. Knoblauch schälen und fein würfeln.

Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden.

Paprika waschen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen. Dann Paprikastücke entsaften.

In einem Topf Zucker goldgelb karamellisieren, mit dem Paprikasaft ablöschen und einkochen, bis der Saft etwas eindickt. Von der Zitrone den Saft auspressen. Die Sauce mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Gemüse-Couscous in einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen, Knoblauch und das gemixte Gemüse zugeben und anschwitzen. Dann Zwiebeln, Tomaten und Petersilie zugeben und kurz mit anschwitzen. Mit Ras el Hanout, Zitronensaft, Honig und Olivenöl abschmecken.

Koriander abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Für die Calamaretti Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch schälen und andrücken. Calamaretti mit Knoblauch und Thymian in die heiße Pfanne geben und kurz anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Gemüse-Couscous auf einen Teller anrichten (gerne auch mit einem Anrichtering), darauf die Calamaretti geben. Mit etwas Koriander garnieren, die Paprikajus darum verteilen.

Tarik Rose am 21. April 2017