

Couscous mit Linsen, Tomaten-Chutney, Tahin-Soße

Für zwei Personen

Für den Couscous:

100 g Couscous	1 Knoblauchzehe	1 Limette, 1 EL Saft
200 ml Gemüsefond	30 g getrock. Datteln	30 g getrock. Aprikosen
15 g Rosinen	15 g braune Mandeln	10 g geschälte Pistazien
1 TL Pinienkerne	$\frac{1}{2}$ TL Garam Masala	1 TL Kreuzkümmel
$\frac{1}{2}$ TL gereb. Koriander	$\frac{1}{2}$ TL Kurkuma	$\frac{1}{2}$ TL Zimt
$\frac{1}{3}$ TL Salz	2 EL Olivenöl	

Für die geröst. Linsen:

80 g vorgek. Berglinsen	$\frac{1}{2}$ EL Olivenöl	$\frac{1}{2}$ TL Knoblauchgranulat
$\frac{1}{2}$ TL scharfes Paprikapulver	$\frac{1}{2}$ TL Salz	

Für das Chutney:

300 g Rispentomaten	1 Knoblauchzehe	2-3 cm Ingwer
$\frac{1}{2}$ Limette, Saft	2 TL Ahornsirup	$\frac{1}{2}$ TL Fenchelsamen
$\frac{1}{2}$ TL Kümmelsamen	$\frac{1}{2}$ TL Chiliflocken	$\frac{1}{2}$ TL Kurkuma
$\frac{1}{2}$ TL Salz		

Für die Tahinsauce:

1 kleine Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ Limette, Saft, Zeste	100 g Sojajoghurt
15 g helles Tahin	1 TL Ahornsirup	$\frac{1}{3}$ Bund Dill
$\frac{1}{3}$ TL Salz	1 Prise schwarzer Pfeffer	

Für die Garnitur:

4 Zweige Dill

Für den Couscous:

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/und Unterhitze vorheizen.

Gemüsefond aufkochen. Kurkuma und Couscous in einem Topf anrösten und dann Gemüsefond dazugießen. Couscous abgedeckt mit einem Handtuch für 10 Minuten ziehen lassen. Diesen im Anschluss mit einer Gabel auflockern.

Limette pressen und Knoblauch abziehen. Beides mit Olivenöl, $\frac{1}{2}$ TL Kreuzkümmel, Salz, Koriander und Zimt vermischen und die Ölmischung anschließend in Couscous unterrühren. Datteln, Aprikosen, Mandeln und Pistazien grob hacken. In einer großen Pfanne zuerst die Mandeln in etwas Öl 2-3 Minuten anrösten. Danach Pistazien, Pinienkerne, Datteln, Aprikosen, Rosinen und Garam Masala sowie $\frac{1}{2}$ TL Kreuzkümmel hineingeben. Unter mehrmaligem Rühren weitere 2-3 Minuten anrösten.

Couscous hinzugeben und alles miteinander vermengen.

Für die gerösteten Linsen:

Linsen mit Öl, Salz, Paprikapulver und Knoblauch vermengen, auf ein Backblech geben und in den vorgeheizten Ofen für 20 Minuten geben.

Nach 12 Minuten einmal gut durchmischen. Tipp: in der Heißluftfritteuse werden sie noch ein Stück knuspriger.

Für das Chutney:

Tomaten grob stückeln. Knoblauch und Ingwer abziehen bzw. schälen und kleinwürfeln. Fenchel und Kümmel in Öl 2 Minuten anrösten, Knoblauch, Ingwer und Chili dazugeben

und 2-3 Minuten anschwitzen.

Mit Ahornsirup karamellisieren. Tomaten hinzugeben, Deckel draufgeben und 20 Minuten köcheln lassen. Danach Kurkuma, Limettensaft und Salz dazugeben. Dabei Chutney etwas zerstampfen. Nochmal aufkochen lassen, vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

Für die Tahinsauce:

Dill hacken, Knoblauch pressen und alle Zutaten gut miteinander vermischen.

Für die Garnitur:

Nach Geschmack Dill zupfen und zum Verzieren verwenden.

Andreas Scholten am 18. März 2025