

Couscous mit Mangold

Für 2 Portionen

200 g Instant Couscous	100 g braune Champignons	50 g Mangold
50 g getrocknete Pflaumen	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 Chilischote	200 ml Brühe	Butter, Salz, Pfeffer

Die Butter in einem Topf schmelzen, Couscous zugeben und zwei Minuten anschwitzen. Die Hälfte der Zwiebel abziehen, schneiden und zum Couscous geben. Eine Knoblauchzehe abziehen und in Scheiben schneiden. Zwei dünne Scheiben ebenfalls hinzufügen. Mit ein wenig Pfeffer abschmecken, die komplette Chilischote hinzufügen und ebenfalls im Topf leicht anrösten. Die Brühe auf den Couscous geben und ziehen lassen, dabei gelegentlich umrühren. Die braunen Champignons halbieren und würfeln und mit etwas Butter in einer Pfanne anbraten. Die restliche Zwiebelhälfte schneiden und gemeinsam mit den Champignons anbraten. Die getrockneten Pflaumen ebenfalls in Würfel schneiden und den Champignons und der Zwiebel beimengen. Die Mangoldblätter falten, klein schneiden und ebenfalls in der Pfanne anrösten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Hitze reduzieren. Die Chilischote wieder aus dem Couscous entnehmen. Den Topf mit dem Couscous vom Herd nehmen und auf Tellern anrichten, dabei ein wenig Olivenöl untermischen. Die Pfanne vom Herd nehmen und die Mischung als Pilzen, Mangold und Pflaumen auf dem Couscous anrichten.

Tipp:

Dem Couscous kann wahlweise für einen aromatischeren Geschmack etwas Tomatenmark untermischt werden

Steffen Henssler am 15. 02. 2012