

Gebratener Bimi mit scharfem Couscous

Für zwei Personen

10 Bimi	2 Orangen	1 Zitrone
1 Limette	1 Schalotte	100 g Persischer Riesen-Couscous
2 EL Sesam	10 Macadamianüsse	150 ml Gemüsebrühe
200 g Naturjoghurt	1 Prise Chili (Piment-d'Espilette)	1 EL Raz-el-Hanout
0,5 g Safranfäden	2 EL Butter	3-4 EL Sesamöl (geröstet)
2 EL Olivenöl	Salz	

Den Sesam in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze rösten. Die Macadamianüsse in einer Auflaufform im Backofen bei 160 Grad Umluft circa zehn bis zwölf Minuten hellbraun rösten. Alle bis auf zwei Macadamianüsse grob zerstoßen.

Die Orangen schälen und mit einem scharfen Messer das Fruchtfleisch filetieren. Die Schalotte schälen und in Spalten schneiden.

Den Joghurt mit dem Abrieb einer Limette sowie einer Prise Salz abschmecken, in einen kleinen Spritzbeutel füllen und bis zum Anrichten kalt stellen.

Den Riesen Couscous etwa zwei Stunden weich dämpfen (oder circa 30 bis 45 Minuten in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser, bei schwacher Hitze garen). Anschließend in einem flachen Topf oder einer Pfanne zusammen mit der Brühe, den Orangenfilets, einer Prise Chili und dem Safran aufkochen und vom Herd nehmen.

Die zerstoßenen Macadamianüsse, das geröstete Sesamöl, das Olivenöl, das Raz el Hanout sowie den gerösteten Sesam zugeben, gut vermengen und gegebenenfalls mit einer Prise Salz und etwas gemahlenem Chili abschmecken.

Die unteren zwei Drittel der Stängel des Bimi schälen und abschneiden. Die geschälten Stiele und Köpfe zusammen in eine große, beschichtete Pfanne geben, mit einem großzügigen Schuß Olivenöl ringsum anbraten und mit einer Prise Salz würzen. Die Schalottenspalten und etwas Zitronenschale zugeben und durchschwenken. Die Butter darin aufschäumen lassen, mit einem Deckel verschließen, die Pfanne vom Herd nehmen und den Bimi gar ziehen lassen.

Den Couscous auf zwei Tellern anrichten, die beiseite gelegten Macadamianüsse mit einer feinen Reibe darüber hobeln, den gebratenen Bimi samt Schalottenspalten anstellen und einige Tupfer Limettenjoghurt darum spritzen.

Alexander Herrmann am 13. März 2015