



→ UNSER TITELREZEPT HAUPTGERICHT

Schwarzwurzel-Päckchen mit Gewürz-Couscous und Granatapfel-Dip

aromatisch

Für 4 Portionen

2 EL Zitronensaft ♦ 1 kg Schwarzwurzeln ♦ Salz ♦ 2 Bio-Orangen ♦ 1 grüne Chilischote ♦ 8 EL Olivenöl ♦ 1 TL Zucker ♦ schwarzer Pfeffer ♦ 2 Lauchzwiebeln ♦ 40 g Cashewkerne ♦ 2 Zimtstangen ♦ 4 Kardamomkapseln ♦ 2 TL Koriandersamen ♦ 1 Sternanis ♦ 2 TL Kurkuma ♦ 200 g Couscous ♦ 1 Granatapfel ♦ 300 g Naturjoghurt ♦ 2 TL flüssiger Honig ♦ 2 TL mittelscharfer Senf ♦ 4 Stiele Basilikum ♦ **Außerdem:** Einmalhandschuhe ♦ 4 Bögen Backpapier ♦ Küchengarn

1. Große Schüssel mit 1 l Wasser und Zitronensaft füllen. Schwarzwurzeln mit Handschuhen schälen, putzen, waschen, in 4-5 cm lange Stücke schneiden und ins Zitronenwasser legen. Salzwasser in Topf erhitzen und Schwarzwurzeln darin ca. 8 Minuten bissfest garen. Ofen auf 180 °C (Umluft 160 °C) vorheizen. Orangen heiß abwaschen, trocken reiben, von 1 Orange Schale fein abreiben und 80 ml Saft auspressen. Chili waschen, putzen, längs halbieren und in feine Halbringe schneiden. 6 EL Öl mit Chili, Orangensaft und -schalenabrieb verrühren. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Restliche Orange in 8 Scheiben schneiden. Je ¼ Schwarzwurzeln

in die Mitte eines Bogens Backpapier geben. Mit ¼ Orangen-Chili-Soße und 2 Orangenscheiben belegen. Backpapier über Schwarzwurzeln zusammenfallen, Enden mit Küchengarn fixieren. Päckchen auf Blech legen und 20 Minuten im Ofen garen.

2. Für Couscous Lauchzwiebeln putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Cashews grob hacken und in Pfanne ohne Fett rösten. In Topf restliches Öl erhitzen. Zimt, Kardamom, Koriander und Sternanis darin 1 Minute anrösten. Kurkuma darüber streuen, mit 400 ml Wasser auffüllen und aufkochen. Couscous mit Lauchzwiebeln zugeben, aufkochen und auf ausgeschalteter Herdplatte zugedeckt 7 Minuten quellen lassen. Für Dip Granatapfel vierteln und Kerne mit Löffel herauslösen. Joghurt, Honig und Senf verrühren, salzen und pfeffern. Basilikum in feine Streifen schneiden. Couscous mit Gabel lockern und auf Wunsch Kardamom, Zimtstangen und Sternanis entfernen. Cashews unterheben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Päckchen auf Teller geben, leicht öffnen und mit Basilikum bestreuen. Couscous mit Dip dazu anrichten, Granatapfelkerne darüber streuen und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 1 Stunde 15 Minuten

Pro Portion: ca. 597 kcal, 2500 kJ, 14 g EW, 57 g KH, 34 g F, 5 BE

OHNE MILCH UND EI: Ersetzen Sie den Honig durch Agavendicksaft und den Joghurt durch Sojajoghurt.