



Kichererbsen Cous Cous / Zander / Zucchini / Curry Sauce

Rezept für 4 Personen

Für das Cous Cous:

160 g Cous Cous
50 g blanchierte Kichererbsen
50 g buntes Marktgemüse, z.B. Karotte, Lauch, Sellerie
1 Schalotte
2 EL Rapsöl
2 cl Riesling trocken
200 ml Gemüsebrühe oder Fischfond
1 Prise Safran oder Safranfäden
½ TL Curry
1 frischer Kräuterzweig, z.B. Estragon, Koriander o.ä.
1 EL Korinthen oder Rosinen
30 g geröstete Pinienkerne
Abrieb und Saft einer Zitrone
½ TL Razel Hanout oder auch Tandoori
Salz

Zubereitung:

Schalotte und buntes Gemüse in Würfel kleinschneiden. Diese in Rapsöl glasig anschwitzen und mit Weißwein ablöschen, 1 bis 2 Minuten köcheln lassen.

Dann den Cous Cous hinzugeben und mit heißer Gemüsebrühe oder Fischfond auffüllen. Razel Hanout und Safran hinzugeben. Bei mäßiger Temperatur ca. 5 Minuten ziehen lassen, dann saugt sich das Cous Cous voll.

Zum Schluss Korinthen, Pinienkerne, Zitronenabrieb, Saft der Zitrone und Salz hinzugeben. Kurz vor dem Servieren, die bereits gekochten Kichererbsen hinzugeben.

Für die Curry Sauce:

½ Schalotte (in Würfeln)
1 EL Apfelstücke
1 TL Sonnenblumenöl
50 ml Riesling trocken

100 ml Fisch- oder Geflügelfond
1 TL Madras Curry
½ TL Pfeffer
Salz
200 ml Sahne
1 EL Stärke - mit etwas Wasser angerührt
1 TL Zitronensaft
25 g Butter (in Würfeln)

Zubereitung:

Schalotten und Apfelwürfel in Öl anschwitzen, mit Weißwein ablöschen. Dann mit Brühe auffüllen. Gewürze hinzugeben und auf zwei Drittel reduzieren lassen. Mit Sahne auffüllen und mit der Stärke samtig binden. Mit dem Zauberstab mixen und anschließend durch ein Sieb passieren. Danach die Butterwürfel unterrühren bzw. aufmontieren. Zum Finale mit Salz und Zitrone verfeinern.

Für den Zander (oder ein anderer Fisch):

4 Stücke Zander à 150 g
2 EL Pflanzenöl
Salz, weißer Pfeffer

Zubereitung:

Den Zander in einer Teflon-beschichteten Pfanne kurz anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und kurz für ca. 8 Minuten bei 170°C Umluft im Ofen weiter garen, danach direkt servieren.

Für das Zucchini Gemüse:

1 Zucchini
1 EL Olivenöl
Meersalz, Pfeffer

Zubereitung:

Zucchini halbieren und in Scheiben schneiden, mit Öl anschwitzen und kurz schwenken. Salzen, Pfeffern und servieren.