



Zutaten

50 g Mandeln
70 g Datteln
½ Bund Petersilie
½ Knolle Sellerie
200 g Flower Sprouts
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 TL Thymian
1 TL Oregano
4 Öl Bratöl
50 ml Weißwein
1 FL Passata
Salz & Pfeffer
250 g Cous Cous
250 ml Gemüsebrühe

Cous-Cous mit Tomatensoße und Flower Sprouts

Mandeln ohne Öl in einer Pfanne anrösten, abkühlen lassen und grob hacken.
Datteln würfeln oder in kleine Streifen schneiden.
Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken.
Sellerie putzen, schälen und in Würfel schneiden.
Flower Sprouts putzen, waschen und mit einer Salatschleuder trocken schleudern.
Zwiebel, Knoblauch schälen und in grobe Stücke schneiden.
Thymian waschen und ebenfalls grob hacken.
2 EL Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel, Knoblauch darin für ca. 2 Minuten bei mittlerer Hitze darin anschwitzen. Thymian, Oregano hinzugeben und mit Weißwein ablöschen.
Passata dazugeben und bei kleiner Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen.
Pürieren, abschmecken mit Salz und Pfeffer.
1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, die Selleriewürfel darin von allen Seiten goldgelb anbraten, würzen mit Salz, Pfeffer und mit dem Cous Cous in einer Schüssel vermischen. Kochende Gemüsebrühe über den Cous Cous geben, miteinander vermischen und abgedeckt ca. 5 Minuten quellen lassen.
Anschließend mit einer Gabel etwas auflockern, Petersilie, Datteln hinzugeben und unterheben. Abschmecken mit Salz und Pfeffer.
1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Flower Sprouts darin braten und mit Salz, Pfeffer würzen.
Cous Cous in die Mitte eines tiefen Tellers geben, mit ausreichend Tomatensoße angießen, Flower Sprouts darüber verteilen, mit den Mandeln garnieren und servieren.

Zutaten

2 EL Sesam
1 Zwiebel
3 EL Sesamöl
250 g Reis
300 ml Gemüsebrühe
2 Kohlrabi
1 - 2 EL Olivenöl
Salz & Pfeffer
3 Äpfel
1 Bund Radieschen

Optional:
Zimt

Kohlrabi aus dem Ofen mit Reis und Apfel

Sesam in einer Pfanne ohne Öl anrösten und abkühlen lassen.
Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.
Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel hinzugeben und bei mittlerer Hitze andünsten.
Reis dazugeben, kurz mit andünsten, mit Gemüsebrühe und 200 ml Wasser aufgießen. Mit geschlossenem Deckel bei kleiner Hitze ca. 20 Minuten köcheln lassen.
Kohlrabi schälen, in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und auf ein mit Backpapier belegtem Backblech legen. Mit Olivenöl bepinseln und mit Salz, Pfeffer würzen.
Bei 180°C Umluft ca. 20 Minuten backen.
Apfel schälen, vierteln, entkernen und in Würfel schneiden.
1 EL Sesamöl in einer Pfanne erhitzen, Apfel hinzugeben und für ca. 1 Minuten andünsten, würzen mit etwas Salz. *(Bei Bedarf auch mit etwas Zimt).*
Radieschen putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Die Blätter waschen, trocken schütteln und in feine Streifen schneiden.
Apfel und Radieschenscheiben unter den Reis heben, auf Teller zusammen mit dem Kohlrabi anrichten, mit Sesam, Radieschengrün bestreuen und servieren.

