

Spitzkohlgemüse mit Zitronenmelisse-Kürbiskern-Topping

Zutaten für 4 Portionen:

250 g Couscous – Salz – 1 Msp. gemahlener Koriander – 1,5kg Spitzkohl – 12 getrocknete Aprikosen – 2 EL Öl – 1 TL Kümmel – 1 TL Kreuzkümmel – 1 TL Kurkuma – 1 kleines Stück Ingwer – 500 ml Gemüsebrühe – 1 Bund Zitronenmelisse – 1 Bund Petersilie – 2 Zitronen – 80 g Kürbiskerne

Zubereitung:

- Couscous mit Salz und Koriander mischen und mit 380 ml kochendem Wasser übergießen. Zugedeckt ziehen lassen
- Spitzkohl vierteln, den Strunk entfernen, in Streifen schneiden und waschen
- Aprikosen ebenfalls in schmale Streifen schneiden
- Zitronenmelisse und Petersilie waschen, trocken schütteln, grob hacken und in eine Schüssel geben
- Schale von beiden Zitronen abreiben und mit den Kräutern mischen
- Kürbiskerne ohne Fett in einer Pfanne rösten und grob hacken. Ebenfalls zu den Kräutern geben und alles mit Salz abschmecken
- Öl in einem großen Topf erhitzen, die Gewürze (Kümmel, Kreuzkümmel, Kurkuma) kurz anbraten.
- Spitzkohl zugeben und mit braten, mit Gemüsebrühe ablöschen und den geriebenen Ingwer untermischen
- Zugedeckt 15-20 Minuten köcheln lassen bis das Gemüse gar ist
- Kurz vor Ende der Garzeit die Aprikosen zufügen
- Couscous und Gemüse auf Tellern anrichten und mit dem Topping bestreut servieren

Wir wünschen guten Appetit!

