

Champignon-Tomaten-Couscous mit Pinienkernen, Tomaten

Für zwei Personen

Für den Couscous:

150 g Couscous	200 g braune Champignons	3 große Tomaten
4 getrock. Öl-Tomaten	1 Knoblauchzehe	1 Zitrone, davon Saft
1 EL Butter	1 Bund glatte Petersilie	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Tomaten:

6 kleine Rispentomaten	1 Bund Basilikum	1 Ei
1 EL Milch	200 g Paniermehl	200 g Mehl
Öl	Salz	Pfeffer

Für die Garnitur:

3 EL Pinienkerne

170 ml Wasser mit der Butter aufkochen, den Couscous hineingeben, vom Herd nehmen, mit einem Tuch abdecken und ca. 5 Minuten ziehen lassen.

Champignons putzen und vierteln. Getrocknete Tomaten klein würfeln.

Frische Tomaten halbieren, Inneres herauslösen und anschließend die Tomate klein schneiden. Petersilienblätter abzupfen und klein hacken.

Zitrone halbieren und den Saft auspressen.

Olivenöl in eine Pfanne erhitzen, Knoblauchzehe andrücken und in die Pfanne geben. Champignons und Tomaten zugeben und anbraten. Nach ca. 5 Minuten die Petersilie in die Pfanne geben, den Couscous mit einer Gabel auflockern und zu den restlichen Zutaten in die Pfanne geben.

Weiteres Olivenöl zugeben und alles mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Knoblauchzehe entfernen.

Für die panierten Tomaten:

Basilikumblätter von den Stielen zupfen und die Blätter klein hacken. Mit dem Mehl vermengen. Mischung mit Salz und Pfeffer würzen. Das Ei mit der Milch verquirlen.

Tomaten halbieren und erst in der Mehlmischung wenden, dann in das Ei geben, dann erneut in die Mehlmischung geben und ein zweites Mal in das Ei tauchen. Anschließend im Paniermehl wälzen und in heißem Fett in einer Fritteuse goldbraun frittieren.

Für die Garnitur:

Pinienkerne ohne Fett in einer Pfanne rösten und als Garnitur für den Couscous verwenden.

Stefan Zitzmann am 01. März 2023