

Couscous-Salat mit Pilzen, Aioli und pochiertem Ei

Für zwei Personen

Für den Couscous:

100 g Couscous	1 rote Spitzpaprika	1 Avocado
2 Kräuterseitlinge	$\frac{1}{2}$ Mango	100 ml Gemüsefond
Chilipulver	getrockn. Oregano	Zucker, Salz, Pfeffer

Für die Pilze:

2 Kräuterseitlinge	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	Öl, Salz, Pfeffer
--------------------	-----------------------------	-------------------

Für die Aioli:

1 Knoblauchzehe	1 Zitrone, Saft	2 Eier
1 TL Senf	Salz	Pfeffer

Für das pochierte Ei:

2 Eier	Essig	Salz
--------	-------	------

Für die Garnitur:

$\frac{1}{2}$ Zucchini	1 Möhre	2 Zw. glatte Petersilie
2 EL Pinienkerne		

Für den Couscous:

Den Couscous mit Gemüsefond übergießen und 10 Minuten ziehen lassen. Gemüse und Kräuter waschen und klein schneiden.

Tomatenmark und Öl mit Couscous vermengen und Gemüse untermischen. Mit Salz, Pfeffer, Chilipulver, Oregano und etwas Zucker abschmecken. Mango schälen und in kleine Stücke schneiden. Unter den Couscous mischen. Couscous im Servierring anrichten.

Für die Pilze:

Kräuterseitlinge abbürsten. Pilze längs in 3 bis 4 dicke Scheiben schneiden. Bratfett erhitzen, halbe Knoblauchzehe darin scharf anbraten.

Dann die Pilzscheiben hineingeben und von beiden Seiten scharf braten.

Mit Salz und Pfeffer würzen und fächerartig anrichten.

Für die Aioli:

Knoblauch abziehen und pressen. Knoblauch, Eier, Zitronensaft, Senf, Salz und Pfeffer in einem Mixbecher pürieren bis sich eine homogene Masse bildet.

Für das pochierte Ei:

Wasser mit Essig aufkochen, mit einem Holzlöffel einen Strudel erzeugen, dann das rohe Ei vorsichtig ins Wasser gleiten lassen und ca.

1 Minute ziehen lassen. Herausheben, abtropfen lassen und salzen.

Für die Garnitur:

Petersilienblätter abzupfen. Zucchini und Möhre schälen und kleinschneiden. Pinienkerne in einer Pfanne rösten und alles als Garnitur verwenden.

Ursula Bänsch am 14. Februar 2024