

# Marinierte Carabineros mit persischem Couscous-Salat

## Für zwei Portionen

### Für die Carabineros:

2 Carabineros	1 Zitrone	Olivenöl
Piment-d'Espelettes	Meersalz	

### Für den Couscous-Salat:

50 g Riesen-Couscous	1 Schalotte	1 Orange
1 Ingwerknolle, à 3 cm	1 TL Piment d'Espelettes	4 Macadamia-Nüsse
250 ml Gemüsefond	1 EL Sesam	0,5 g Safran
1 Bund Minze	Olivenöl	Ras-el-Hanout
Meersalz		

### Für die Garnitur:

10 g Berberitzen

Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen. In einem Topf Wasser zum Kochen bringen und salzen.

Für den Couscous-Salat den Sesam in einer Pfanne ohne Fettzugabe bei mittlerer Hitze rösten. Die Macadamia-Nüsse in einer Auflaufform im Backofen für zwölf Minuten hellbraun rösten und drei davon grob zerstoßen. Die Orange schälen und mit einem scharfen Messer das Fruchtfleisch filetieren.

Die Schalotte abziehen, in feine Streifen schneiden und im Salzwasser 20 Sekunden blanchieren. Durch ein Sieb schütten und anschließend in Eiswasser abschrecken.

In einer großen Pfanne Olivenöl erhitzen und den geschälten und geriebenen Ingwer und das Ras el-Hanout darin 30 Sekunden anbraten. Den Couscous hinzufügen und unter Rühren weiterbraten, bis der Couscous leicht bräunlich ist.

Anschließend den Gemüsefond in mehreren Schritten zugießen, Safran zufügen und köcheln lassen, jedoch nicht länger als 20 Minuten. Die Orangenfilets, die Schalotte, die gehackten Macadamianüsse, den gerösteten Sesam und einen kleinen Schuss Olivenöl hinzugeben und mit Salz abschmecken.

Die Carabineros aus der Schale brechen, entdarmen und mit kaltem Wasser abspülen. Anschließend längs halbieren und in dünne Tranchen schneiden.

Den Teller mit Olivenöl bestreichen, und mit Meersalz sowie Piment d'Espellets bestreuen. Die Carabineros-Tranchen darauf verteilen und mit dem Saft der Zitrone beträufeln.

Die roh marinierten Carabineros mit dem Couscous-Salat auf Tellern anrichten, mit der geriebenen Macadamianuss, gehackter Minze und Berberitzen bestreuen und servieren.

Gabriele Herzog am 04. August 2015