

Bärlauch-Couscous

Für 4 Personen

10 ml Olivenöl, mild	250 ml Geflügelfond	250 g Instant-Couscous
1 Schote Paprika, rot	1 Zucchini, gelb	1 Zucchini, grün
1 Aubergine	2 Schalotten	1 Zitrone, unbehandelt
Meersalz, Pfeffer		

Die Schale einer halben Zitrone fein abreiben und den Saft der Hälfte pressen. Den Geflügelfond einmal aufkochen, über den Couscous gießen und fünf Minuten quellen lassen. Nun mit einer Gabel auflockern und den Couscous mit etwas Zitronensaft und -schale abschmecken. Die beiden Zucchini und die Aubergine waschen. Die Schale mit Hilfe eines Sparschälers dünn abschälen. Die Paprika waschen, schälen und in feine Streifen schneiden. Die Schalotten schälen und in Streifen scheiden. Zehn Milliliter Olivenöl erhitzen, die Gemüwestreifen darin anschwitzen, mit Salz und Pfeffer würzen und den Couscous unterrühren.

Johann Lafer am 29. Mai 2010