

Gemüse-Couscous mit Minze und gebackenem Schafskäse

Für 4 Personen

3 rote Zwiebeln	1 EL Olivenöl	1 rote Paprika
1 Knoblauchzehe	Salz	100 g Spinat
250 g Couscous	500 ml Geflügelbrühe	1 kleines Bund Minze
1 kl. Bd. glatte Petersilie	1-2 EL Zitronensaft	Ducca (äthiopische Gewürzmischung)
250 g Schafskäse	1 TL Zitronenschale	Milch, Mehl, Paniermehl
1 Ei	500 g Frittierfett	

2 rote Zwiebeln schälen, fein würfeln und in Olivenöl anschwitzen, 2 EL beiseite legen. Paprika putzen, abspülen, würfeln und zugeben. Knoblauch schälen, fein hacken und dazu geben. Mit Salz würzen. Spinat verlesen, abspülen, abtropfen lassen und hacken. Spinat ebenfalls zugeben und zusammenfallen lassen. mit dem Couscous untermischen und mit der heißen Brühe übergießen. Kurz durchrühren und 5 Minuten quellen lassen. Minze und Petersilie abspülen, trocken schütteln. Minze und die Hälfte der Petersilie hacken, unter den Couscous mischen und mit Salz, Zitronensaft und Ducca abschmecken. Den Schafskäse mit einer Gabel zerdrücken. Die übrige Petersilie hacken. Mit mit Salz, Zitronenschale und übrigen 2 EL Zwiebelwürfel gründlich vermischen. Falls die Masse nicht geschmeidig ist , etwas Milch zugeben, und die Masse zu Kugeln formen. Zum Panieren, Mehl und Paniermehl auf flache Teller verteilen. Ei in einem tiefen Teller verquirlen. Schafskäsebällchen zuerst in Mehl, Ei und zuletzt im Paniermehl wenden. Frittierfett erhitzen, Käsebällchen darin goldgelb braten. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die übrige Zwiebel schälen, in Ringe schneiden und ebenfalls panieren und frittieren. Couscous, Schafskäsebällchen und Zwiebeln anrichten. Nach Belieben mit Minze bestreuen.

Jacqueline Amirfallah am 03. April 2013