

# Gebackene Feta-Praline mit Pfifferling-Salat

## Für 4 Personen

### Für die Feta-Pralinen:

125 ml Gemüsebrühe	125 ml Orangensaft	1 TL Ras-el-Hanout
1 TL Paprikapulver	1 TL Salz	1 EL Honig
250 g Couscous	3 EL Olivenöl	80 g Dinkeltoastbrot
2 rote Zwiebeln	1 Bund glatte Petersilie	1 Bund Koriander
2 rote Paprika	1 Zitrone	Salz
Pfeffer	250 g Feta	2 EL Mehl
1 Ei	150 g Pflanzenöl	

### Für den Salat:

500 g frische Pfifferlinge	2 Schalotten	1 Knoblauchzehe
3 Strauchtomaten	1/2 rote Chilischote	50 g frischer Babyspinat
2 EL Olivenöl	1 Zitrone	2 EL Sojasauce
1 TL Honig	Salz	2 EL Sesam, geröstet

Für die Couscous-Pralinen Orangensaft und Gemüsebrühe mit Ras el-Hanout, Paprikapulver, Salz und Honig in einen Topf geben und aufkochen, dann Couscous hinzugeben, die Hälfte vom Öl unterrühren und 30 Minuten bei geschlossenem Deckel ziehen lassen.

In der Zwischenzeit das Toastbrot grob würfeln, in einen Cutter geben und zu feinen Bröseln verarbeiten.

Für den Salat die Pilze putzen. Schalotten und Knoblauch schälen und fein schneiden. Die Tomaten waschen und würfeln. Chili waschen und fein schneiden. Spinat waschen und abtropfen lassen.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Pilze darin kurz anbraten, dann aus der Pfanne nehmen und in eine Schüssel geben.

Im Bratfett in der Pfanne die Schalotten und Knoblauch kurz anschwitzen, anschließend zu den Pilzen geben. Von der Zitrone den Saft auspressen. Die Pilze mit Sojasauce, Zitronensaft, Honig, Chili und Tomaten vermengen und mit Salz abschmecken.

Für den Couscous die roten Zwiebeln schälen und fein schneiden. Petersilie und Koriander abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Paprika waschen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch fein würfeln.

Von der Zitronen den Saft auspressen und mit Zwiebeln, Paprika und den Kräutern unter den gequollenen Couscous mischen.

Mit Salz, Pfeffer und restlichem Olivenöl abschmecken. 9 Den Feta zerbröseln und unter das Couscous mischen. Anschließend aus der Masse ca. 60 Gramm schwere Kugeln formen.

Ein Ei in einer Schüssel aufschlagen. Die Couscouskugeln panieren, dafür zuerst in Mehl wenden, dann in dem aufgeschlagenen Ei und danach in den Dinkelbröseln wälzen.

Pflanzenfett in einem Topf erhitzen und die Kugeln darin kurz ausbacken. Herausnehmen und auf Küchenkrepp abtropfen.

Zum Schluss vorsichtig den gewaschenen Spinat unter den Salat heben und Sesam darüber streuen.

Salat und Coucous-Pralinen anrichten und servieren.

Tarik Rose am 14. Juli 2017