

Monday, May 12. 2014

FrÃ¼hlingsergrÃ¼ner BÃ¼chsen-Couscous mit gerÃ¶stetem Spargel und Pastinaken

FÃ¼r dieses tolle Rezept ist mir Ã¤rgerlicherweise auf mysteriÃ¶se Art und Weise das Foto abhanden gekommen. Ich mÃ¶chte es unbedingt trotzdem mit Euch teilen, solange BÃ¼chsen und grÃ¼ner Spargel noch Ã¼berall zu haben sind! Es macht auch fÃ¼r GÃ¤ste so richtig was her!

GerÃ¶steter Spargel und Pastinaken

1 Bund grÃ¼ner Spargel

3 Pastinaken

OlivenÃ¶l

Salz, Pfeffer

Den Spargel waschen und die holzigen Enden entfernen. Dann in ca. 5 cm lange StÃ¼cke schneiden. Die Pastinaken schÃ¶len und in etwa 2 cm breite Streifen zerteilen.

Beide GemÃ¼se mit einem guten SchuÃ OlivenÃ¶l, Meersalz und frisch gemahlenem Pfeffer in einer Schale vermengen. Dann auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und bei 200Â°C fÃ¼r 15 Minuten rÃ¶sten.

BÃ¼chsen-Couscous

300 gekochter Couscous

1 kleiner Apfel, in kleine WÃ¼rfel geschnitten

1 handvoll HaselnÃ¼sse, grob gehackt

Dressing:

1 Bund (ca. 60 g) BÃ¼chsen

Saft von 1 Zitrone

6 EL OlivenÃ¶l

4 TL Apfel- oder Agavendicksaft

2 TL Dijonsenf

1 Prise Korianderpulver

Salz, Pfeffer

Den Apfel in kleine WÃ¼rfel schneiden und die HaselnÃ¼sse grob hacken.

Den BÃ¼chsen vorsichtig waschen und mit den restlichen Zutaten fÃ¼r das Dressing in einem Mixer klein pÃ¼rieren. Ein paar EsslÃ¶ffel Dressing zur Seite stellen. Den Rest mit dem Couscous vermengen, bis er sich schÃ¶n grÃ¼n fÃ¤rbt.

Die ApfelwÃ¼rfel und HaselnussstÃ¼cke unterheben.

Anrichten

Portionsweise in eine kleine Schale fÃ¼llen und auf die Teller stÃ¼rzen, dass der Couscous eine schÃ¶ne Kuppelform erhÃ¤lt.

Das gerÃ¶stete GemÃ¼se rundherum anordnen und mit dem restlichen Dressing dekorieren.

Posted by orange in essen und kochen, rezepte, salate, snacks/vorspeisen, vegan, vegetarisch at 09:50