

Karamellisiertes Wurzelgemüse mit Rosinen-Couscous

Für 4 Personen

Gemüse:

- 500 g Möhren
- 500 g Pastinaken
- 2 Knoblauchzehen
- 1 walnussgroßes Stück Ingwer
- 50 g gemischt Nüsse z.B. Mandeln und Cashewkerne
- 2 EL Butter oder Margarine
- 2-3 EL flüssiger Honig (alternativ: Agavendicksaft)

Couscous:

- 100 g Zwiebeln
- 1 EL Butter oder Margarine
- 50 g Rosinen
- Salz
- 1 Prise Cayennepfeffer
- $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ TL Zimt
- 500 ml Gemüsebrühe
- 250 g Couscous
- Schwarzer Pfeffer

Außerdem:

- $\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie

1. Fürs Gemüse Möhren und Pastinaken schälen, der Länge nach halbieren und schräg in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Knoblauch schälen. Ingwer schälen und fein reiben. Nüsse grob hacken. Butter in großer Pfanne mit hohem Rand zerlassen. Möhren, Pastinaken und Nüsse darin ca. 10 min unter Rühren anbraten. Knoblauch dazu pressen, Ingwer zufügen und kurz mit anbraten. Honig zugeben und alle unter Rühren leicht karamellisieren lassen.
2. Fürs Couscous Zwiebeln schälen und klein würfeln. Butter in großem Topf zerlassen, Zwiebeln darin glasig anschwitzen. Rosinen, $\frac{1}{2}$ TL Salz, Cayennepfeffer und Zimt zugeben und kurz mit anschwitzen. Mit Brühe ablöschen und aufkochen. Couscous einrühren, von Herdplatte ziehen und im geschlossenen Topf ca. 10 min quellen lassen, bis Flüssigkeit komplett aufgenommen ist.
3. Petersilie kalt abbrausen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und grob hacken. Gemüse sowie Couscous mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf Tellern anrichten und mit Petersilie bestreut servieren.

Zubereitungszeit: ca. 40 min