

Couscous-Laibchen mit fruchtiger Gemüsecreme

50—60 Min

Zutaten für 2 Portionen

= Kotányi Produkte

Für die Laibchen

120 g	Couscous
2 Stk.	Jungzwiebeln
1 Stk.	Zucchini
4 Stk.	Karotten
45 g	Emmentaler gerieben
80 g	Maismehl
1	Ei
1 EL	Petersilie geschnitten
1 TL	Knoblauch granuliert
1 Prise	Meersalz jodiert grob
1 Prise	Pfeffer schwarz ganz
	Olivenöl zum Braten

Für die Gemüsecreme

2 Stk.	Tomaten
1 Stk.	Gelbe Paprika
1 Stk.	Rote Paprika
1 Stk.	Zwiebel
2 Stk.	Knoblauchzehen
1 EL	Olivenöl
1 Stk.	Milde Pfefferoni aus dem Glas
60 g	Kidneybohnen aus der Dose
2 TL	Paprika edelsüß spezial

Zubereitung

1. Couscous gemäß Packungsanleitung zubereiten und abkühlen lassen. Jungzwiebeln in feine Ringe schneiden, Zucchini und Karotten grob reiben. Einen EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Jungzwiebeln darin glasig rösten. Karotten- und Zucchiniraspeln hinzugeben und kurz mitrösten. Danach beiseite stellen und abkühlen lassen.
2. Couscous, Emmentaler, Maismehl, Kotányi Kräuter und Gewürze und Ei in einer Schüssel gut vermengen. Mithilfe eines runden Keksausstechers (7 cm Durchmesser) 12 gleichmäßig flache Laibchen formen. Dann bei mittlerer Hitze mit Olivenöl in einer Pfanne beidseitig goldgelb backen. Laibchen nach Belieben salzen.
3. Für die Gemüsecreme Tomaten, Paprika, Zwiebel sowie Knoblauch grob schneiden und gemeinsam mit den Bohnen in Olivenöl anbraten. Anschließend Paprikapulver zugeben und eine Minute mitbraten.
4. Alles in ein geeignetes Gefäß geben, die Pfefferoni hinzufügen und pürieren. Danach abkühlen lassen. Sollte die Creme etwas zu dick sein, ein paar Esslöffel Wasser hinzufügen. Creme nach Belieben salzen.
5. Zum Schluss die Laibchen mit mariniertem Rucolasalat anrichten und mit der kalten Gemüsecreme servieren und genießen.

