



Couscous provençal mit Fenchel-Tomaten-Gemüse

Obwohl Couscous als orientalisches Gericht bekannt wurde, ist er im Grunde eine heimische Spezialität. Denn er wird aus befeuchtetem und zu Kügelchen zerriebenem Grieß aus Hartweizen hergestellt. Unterdessen gibt es auch Couscous aus Vollkorn-Weizen, Dinkel oder Kamut, einem Ur-Getreide, das ursprünglich in der Levante angebaut wurde. Die hiesigen klimatischen Bedingungen werden dem Anbau von Kamut nicht gerecht, während Dinkel zunehmend im Bio-Landbau rekultiviert wird.

Die Zubereitung ist mehr als einfach: im Prinzip muss er nur mit heißem Wasser übergossen werden und quellen. Tomaten und Fenchel sind Gemüse der Saison, und eine sehr schmackhafte Kombination. So holt Ihr Euch blitzschnell mit einfachen Mitteln Urlaubsfeeling auf den Teller.

Zutaten:

Couscous
1 kl. Zwiebel
Kräuter der Provence (alternativ Gartenkräuter)
Meersalz, schwarzer Pfeffer (Mühle)
etwas Rapsöl

Zubereitung:

1. Die Zwiebel in kleine Würfel schneiden, und in dem Öl andünsten.
2. Den Couscous zugeben, und nach Packungsanleitung zubereiten.

3. Die Kräuter der Provence oder die Gartenkräuter) unterrühren, quellen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Fenchel-Tomaten-Gemüse:

Zutaten:

1 kl. Fenchel-Tomaten-Gemüse
100g Cherry-Tomaten
italienisches Kräutersalz

Zubereitung:

1. Den Fenchel in dünne Streifen schneiden und in dem Öl andünsten. Die Garzeit hängt davon ab, wie dünn Ihr die Gemüsestreifen geschnitten habt.
2. Die Tomaten in Scheiben schneiden, zu dem Fenchel geben, und kurz mitdünsten. Mit dem Gewürzsalz abschmecken.