

Orientalischer Couscous mit gebratenem Sonnenblumenkern-Fenchel und Sauerrahm-Dip

für 4 Personen

Zutaten:

Für den Fenchel:

4 Stück Fenchel, geviertelt
Gemüsefond nach Bedarf
50 g Butter
Salz, Pfeffer, Pernod

Zum Braten des Fenchels:

1 EL Buchweizenmehl
1 Ei
6 EL fein geschrotete Sonnenblumenkerne

Für den Couscous:

200 g Couscous
200 ml Gemüsefond
3 EL getrocknete Tomaten, fein geschnitten
3 EL getrocknete gelbe Marillen,
fein geschnitten
1 Schalotte, fein gehackt
1 Stange englischer Sellerie, fein geschnitten
1 EL Pinienkerne, geröstet und geschrotet
1 TL Koriandersamen, geröstet und
geschrotet
1 TL Kreuzkümmel
1 TL Curry
Abrieb und Saft von 1 Limette
2 Limettenblätter
Olivenöl
Salz, Cayennepfeffer

Für den Sauerrahm-Dip:

½ Becher Sauerrahm
Salz, Pfeffer
1 Zehe Knoblauch, fein gehackt
Abrieb und Saft einer Zitrone

Zubereitung:

Für den Fenchel die Fenchelviertel mit Butter, Gemüsefond, Salz, Pfeffer und einem Schuss Pernod schmoren, bis sie weich sind. Danach die Schnittseite in Buchweizenmehl, verquirltes Ei und geschrotete Sonnenblumenkerne tauchen. Anschließend langsam in einer Pfanne goldbraun braten.

Für den Couscous, den Couscous in einem Topf trocken rösten, bis er eine leicht bräunliche Farbe annimmt. Etwas Olivenöl hinzufügen und den Gemüsefond nach und nach unter Rühren wie bei einem Risotto angießen. Koriandersamen und Kreuzkümmel dazugeben. In der Zwischenzeit Tomaten, Marillen, Schalotten, Sellerie und Oliven fein würfeln. Die Pinienkerne trocken rösten. Alle Zutaten zum Couscous geben und mit Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Cayennepfeffer abschmecken.

Für den Sauerrahm-Dip alle Zutaten vermengen und nach Geschmack würzen.

Couscous – leicht, sättigend & vielseitig

Couscous ist kein eigenes Getreide, sondern besteht meist aus Hartweizengrieß – fein verarbeitet, schnell zubereitet und sehr bekömmlich.

Gesundheitliche Vorteile:

Schnell verdaulich & gut verträglich → ideal bei sensibler Verdauung

Liefert pflanzliches Eiweiß & komplexe Kohlenhydrate → gibt langanhaltende Energie

Reich an Selen & B-Vitaminen → unterstützt Zellschutz & Nervensystem

Gut kombinierbar mit Gemüse, Kräutern, Hülsenfrüchten → perfekte Basis für ausgewogene Mahlzeiten



Tipp:

Lauwarm mit frischem Zitronensaft, Olivenöl und Kräutern – ideal für Sommergerichte & Meal Prep.

Hinweis: Couscous enthält Gluten – bei Zöliakie ist Quinoa oder Hirse die bessere Wahl.

Fenchel – verdauungsfreundlich, mineralstoffreich, wohltuend

Fenchel ist sowohl Gemüse als auch Heilpflanze und punktet mit einer beruhigenden, ausgleichenden Wirkung auf den gesamten Verdauungstrakt.

Gesundheitliche Vorteile:

Ätherische Öle wie Anethol → beruhigen Magen, lösen Blähungen & Krämpfe

Reich an Kalium, Kalzium & Magnesium → stärkt Knochen, Nerven, Herz-Kreislauf

Ballaststoffe & Vitamin C → fördern Immunsystem & Darmgesundheit

Schleimlösend → hilfreich bei Husten oder Reizungen der Atemweg



Tipp:

Roh als Salat, gedünstet mit Kurkuma, oder klassisch als Fencheltee – auch in Kombination mit Apfel oder Orange sehr fein.



Kurzfazit im Vergleich:

Lebensmittel	Hauptvorteil	Ideal für
Couscous	Energiequelle & schnell zubereitet	Leichte, sättigende Mahlzeiten
Fenchel	Verdauungsfördernd & krampflösend	Magenruhe, Atemwege, Mineralienhaushalt