

Rooibos-Couscous mit Orangenfilets, Dattelsirup und Zitronenfenchel

Zutaten: (für 4 Personen)

- 300 g Couscous
- 40 g Butter
- 3 dl Wasser
- 1 Teebeutel Rooibos
- 1 kleiner Fenchel
- 1 Orange
- 1 Zitrone
- 3 EL Dattelsirup
- ½ TL Zimt
- 1 TL Salz
- Schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

- 3 dl Wasser erhitzen, den Rooibos-Teebeutel, 1 TL Zimt, 1 TL Salz und etwas schwarzen Pfeffer, frisch aus der Mühle, dazu geben. Gut ziehen lassen. Teebeutel entfernen.
- Couscous mit der Butter zu einer krümeligen Masse von Hand zerreiben und in eine Schüssel geben.
- Den «Tee» darüber giessen, mit einer Gabel mischen, zudecken und 5 Minuten quellen lassen.
- In der Zwischenzeit die Orange filetieren, etwas Saft ausdrücken und beiseitestellen.
- Den kleinen Fenchel mit dem Hobel fein hobeln, das Fenchelgrün vorsichtig zupfen.
- Couscous mit Fenchel mischen, Orangensaft, etwas Zitronensaft und den Dattelsirup dazu geben.
- Etwas Zitronenzesten darüber reiben, das Fenchelgrün dazu geben und am Schluss die Orangenfilets vorsichtig vermischen und das Couscous lauwarm servieren.