

COUSCOUS MIT OFENMÖHREN



Zutaten für 2 Portionen:

200 g Couscous
400 g Möhren
50 g gehackte Haselnusskerne
200 g Feta
1 TL Estragon
200 ml Gemüsebrühe
1 EL natives Olivenöl
1 TL Zimt
1 TL gem. Kardamom
Salz, Pfeffer
1 Zitrone

Zubereitung:

Die Gemüsebrühe aufkochen und über den Couscous gießen. Das ganze ca. 10 Minuten quellen lassen.

Den Backofen vorheizen (200°C, Ober-/Unterhitze).

Die Möhren schälen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Dann auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben, mit Olivenöl beträufeln und mit je einem 1/2 TL Kardamom und Zimt, sowie Salz und Pfeffer marinieren. Die Haselnüsse darüber streuen. Das Ganze für ca. 10 Minuten im Ofen rösten.

Den Couscous mit einer Gabel lockern und den restliche Zimt und Kardamom, sowie 1 TL der abgeriebenen Zitronenschale und 2 EL Zitronensaft vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. In eine Schüssel geben, oder auf Teller verteilen. Den Estragon mit den Ofenmöhren mischen und auf den Couscous geben. Den zerbröselten Feta darüber streuen.