



GEWÜRZE  
DER WELT



Rezeptkarte N° 236

# Orangen-Couscous mit Vanille



25 Minuten



10 Minuten



35 Minuten

## Zutaten für 2 Personen

1 Orange	1/2 Knoblauchzehe
2 EL Zitronensaft	50 g Couscous
 1 TL flüssiger Honig	1 Tomate
 1/2 Bio Alor-Vanilleschote, aufgeschlitzt und das Mark herausgekratzt	1/2 Salatgurke
 schwarzer Pfeffer	1/2 rote Zwiebel
 1 Prise Kreuzkümmel, gemahlen	1 Frühlingszwiebel
	1 Bund Petersilie
	1 Bund Minze
	 1 EL Olivenöl

**Rezept** Die Schale der Orange mitsamt dem Weißen abschneiden. Die einzelnen Filets mit einem scharfen Messer zwischen den Trennhäuten ausschneiden und dabei den austretenden Saft auffangen. Häute ausdrücken. Orangensaft mit Wasser auf die notwendige Menge auffüllen (Packungsbeilage Couscous). Vanillemark und -schote, 1 El Zitronensaft, 1/2 TL Honig, Kreuzkümmel und 1 einer Prise Salz aufkochen. Den Knoblauch hinzufügen und den Couscous einrieseln lassen. Kurz aufkochen und von der Herdplatte ziehen. Zugedeckt 10 Minuten ziehen lassen. Die Tomaten vom Stielansatz befreien, halbieren und entkernen. Die Gurke längs halbieren und entkernen. Tomate, Gurke und Zwiebel fein würfeln. Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden. Kräuterblättchen fein hacken. Die Orangenfilets vierteln. Den Couscous mit einer Gabel auflockern und Knoblauch und Vanillestange entfernen. In eine Schüssel füllen und abkühlen lassen. Couscous und Gemüse vermischen. Für das Dressing den restlichen Zitronensaft und Honig mit Olivenöl verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Samt Kräutern und Orangenstücken vorsichtig unter den Couscous heben. Nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf einer großen Platte oder Tellern anrichten. **Guten Appetit!**