



Knusprige Couscous-Puffer

an griechischem Bohnengemüse



ca. 40min



2 Personen

Mmmh, schon beim Anblick dieser krossen Puffer läuft uns das Wasser im Mund zusammen. Hauptbestandteil der goldenen Taler ist heute herzhaft gewürzter Couscous, der zu einem Teig verarbeitet und dann knusprig ausgebacken wird. Als aromatische Beilage servieren wir ein griechisch inspiriertes Bohnengemüse, das mit Dill und Zitrone reichlich Frische auf den Teller bringt. Mit so einer Mahlzeit kann doch nichts mehr schief gehen!

Was du von uns bekommst

- 150g Bio-Vollkorn Couscous ¹
- 1 Pck. griechische Gewürzmischung
- 10g Dill
- 1 unbehandelte Zitrone
- 250g Kirschtomaten
- 200g geschnittene grüne Bohnen
- 1 Knoblauchzehe

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- 2 mittelgroße Töpfe mit Deckel
- große Pfanne
- Zitruspresse
- Messbecher

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 572kcal, Fett 24.9g, Kohlenhydrate 70.8g, Eiweiß 13.8g



1. Couscous garen

In einem mittelgroßen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den Topf vom Herd nehmen, den **Couscous** und die **Gewürzmischung** in das kochende Wasser rühren und abgedeckt 6-8Min. quellen lassen. Bis Schritt 4 beiseitestellen.



2. Zutaten vorbereiten

1 Knoblauchzehe schälen und in feine Scheibchen schneiden. Den **Dill samt weichen Stängeln** grob schneiden. Die **Zitrone** halbieren, **1 Hälfte** auspressen und die **andere Hälfte** in Spalten schneiden.



3. Bohnengemüse kochen

Den Knoblauch in einem mittelgroßen Topf mit 1TL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 30Sek. anbraten, dann die **Kirschtomaten**, die **grünen Bohnen**, die **½ des Dills**, **2TL Zitronensaft**, 100ml Wasser und 1 kräftige Prise Salz zugeben. Das **Gemüse** abgedeckt 7-8Min. köcheln lassen, dann die **Tomaten** zerdrücken und offen weitere 7-8Min. einkochen lassen. Ggf. etwas Wasser zugeben.



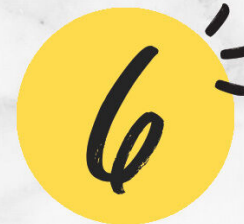
4. Couscous-Puffer braten

2EL Mehl und 150ml Wasser unter den **Couscous** mengen. Eine große Pfanne ca. 1cm hoch mit Pflanzenöl füllen und mittel bis stark erhitzen. Häufchen aus **2EL Couscous** in die Pfanne geben und mit einem gefetteten Pfannenwender zu **Puffern** flachdrücken. Die **Puffer** von jeder Seite 3-5Min. goldbraun und knusprig frittieren. Den Vorgang mit dem **restlichen Couscous** wiederholen.



5. Anrichten & servieren

Das **Bohngemüse** mit Salz und Pfeffer sowie ggf. mehr **Zitronensaft** und etwas Zucker abschmecken. Die **Couscous-Puffer** mit dem **Bohngemüse** anrichten, mit dem **restlichen Dill** bestreuen und mit den **Zitronenspalten** garniert servieren.



6. Heiß und fettig

Damit die Couscous-Puffer vor dem Servieren nicht labbrig werden, solltest du sie nach dem Frittieren auf etwas Küchenkrepp abtropfen lassen oder sogar mit einer weiteren Schicht Küchenkrepp abtupfen, damit das Frittierfett nicht in das Innere der Puffer zieht.

Verzichte auf gedruckte Rezepte - ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an.    **#marleyspooning**