



V: 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!

- 150g Bio-Vollkorn Couscous ¹
- 1 Pck. griechische Gewürzmischung
- 10g Dill
- 1 unbehandelte Zitrone
- 250g Kirschtomaten
- 400g geschnittene grüne Bohnen
- 1 Knoblauchzehe

- 2EL Weizenmehl 1
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

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

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

Energie 598kcal, Fett 25.1g,
Kohlenhydrate 76.0g, Eiweiß 15.6g



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.



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.



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**, 200ml Wasser und ½TL Salz zugeben. Das **Gemüse** abgedeckt 7-8Min. köcheln lassen, dann die **Tomaten** zerdrücken und offen weitere 7-8Min. Einkochen lassen. Ggf. etwas Wasser zugeben.



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.



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



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.

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. [!\[\]\(eabd9f9ababee93effadc3b380fe65fd_img.jpg\)](#) [!\[\]\(1fa16a73daf7b68de7d1700d4a6bc818_img.jpg\)](#) [!\[\]\(accca16af11bc8ee9fcc169a03c4ba6f_img.jpg\)](#) **#marleyspooning**