



RS? KF Cremiger Kokos-Perlencouscous

mit Zimtapfel, Orange und Pekannüssen



ca. 25min



2 Personen

Wer auf warmes Frühstück oder süße Hauptgerichte steht, ist heute am richtigen Ort, denn: Bei Marley Spoon gibt es Kokos-Perlencouscous! Man könnte sagen, dieses Gericht ist ein bisschen an Milchreis angelehnt, das Lieblingsessen vieler Kinder und Junggebliebener. Erst wird unser Perlencouscous mit Kokosmilch richtig schön cremig geköchelt, anschließend kommen Zimtapfel, Orangen und Pekannüsse obendrauf. Klingt gut, oder?

Was du von uns bekommst

- 400ml Kokosmilch
- 200g Bio-Perlencouscous ¹
- 25g Pekannusskerne ³
- 1 Apfel
- 1 Pck. gemahlener Zimt
- 1 unbehandelte Orange

Was du zu Hause benötigst

- 1TL Butter ²
- Salz
- Zucker

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- kleine Pfanne
- Küchenreibe
- Messbecher

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

Allergene

Gluten (1), Milch (2), Schalenfrüchte (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 939kcal, Fett 45.6g, Kohlenhydrate 120.0g, Eiweiß 15.3g



1. Perlencouscous garen

Die **Kokosmilch** mit 200ml Wasser, 4TL Zucker und 1 Prise Salz in einen mittelgroßen Topf geben und aufkochen. Den **Perlencouscous** einrühren und bei niedriger Hitze 13-15Min. unter gelegentlichem Rühren köcheln lassen, bis er gar und cremig ist. Noch ca. 5Min. abgedeckt ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



4. Orange schneiden

Die **½ der Orangenschale** fein abreiben, dann die **Orange** mit einem Messer schälen, dabei auch die weiße Haut entfernen. Das **Fruchtfleisch** in ca. 0,5cm breite Spalten schneiden.



2. Pekannüsse rösten

Die **Pekannüsse** grob hacken und in einer kleinen Pfanne ohne zusätzliches Fett bei mittlerer Hitze 2-4Min. anrösten, dabei regelmäßig rühren. Die **Pekannüsse** aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen.



5. Anrichten und servieren

Den **Orangenabrieb** in den **Perlencouscous** rühren. Den **Kokos-Perlencouscous** mit den **Zimtäpfeln**, den **Orangenspalten** und den **Pekannüssen** garniert servieren.



3. Apfel braten

Den **Apfel** vierteln, entkernen und in ca. 1cm große Würfel schneiden. Mit der **½ des Zimtes** und 1EL Zucker vermengen. In der Nusspfanne 1TL Butter schmelzen lassen und die **Äpfel** bei mittlerer bis starker Hitze in 3-5Min. weich und goldbraun braten.



6. Heißkalter Genuss

Unser cremiger, süßer Perlencouscous ist ein total vielseitiges Gericht für jede Tages- und Nachtzeit: Besonders gern genießen wir ihn dampfend warm zum Frühstück oder abgekühlt als puddingartiges Dessert nach dem Abendessen. Und wie magst du ihn am liebsten?