

Farbenvielfalt Tunisiens

VON ANNETTE LEY UND CHIARA LEY
GEWINNER DER COOKING STAR VORRUNDE IN MÖRFELDEN



Zutaten

Für 4 Portionen

Für den Belugalinsensalat:

4 Riesengarnelen
1 Knoblauchzehe
1 Chillischote
1/2 Blumenkohl
1/2 TL Kurkuma
1/4 TL gemahlener Koriander
50g Belugalinsen
1 kleine rote Zwiebel
1/2 Bund Koriander
1/4 TL Chilliflocken
1 EL Zitronensaft
1/2 TL Dijonsenf
1 TL Ahornsirup

100 g Feta

Olivenöl
Meersalz
Pfeffer
Curry

Für die Blumenkohlcreme:

1 Blumenkohl
1 Stck. Knollensellerie
3 Petersilienwurzel
8 Jakobsmuscheln
200 g Wilderblumenkohl
Butter
Olivenöl

DIESE PARTNER UNTERSTÜTZEN DEN COOKING STAR:



(Fortsetzung Blumenkohlcreme)

Sahne
Salz + Pfeffer
Cumin
Muskat
Ras el Hanout

Zitronenabrieb

Salz + Pfeffer
Gem. Koriander
Cumin
100 g Couscous
100 ml Orangensaft
100 ml Geflügelfont

Für das Orangen-Couscous Tuna:

500 g Thunfisch
1/4 TL Harissapaste
1 Orange
Gewürze Tuna (eigene Mischung: Pfeffer, Korianderkörner, Schwarzer & weißer Sesam, Kreuzkümmelsamen, Ducca Gewürzmischung, Chiliflocken)
100 g Joghurt
50 g Crème Fraîche
Spritzer Zitrone

3 Datteln
3 getrocknete Softaprikosen
2 EL gesalzene, geröstete Mandeln
2 Zweige Minze
1/2 Knoblauchzehe
1 TL Ras el Hanout
1 EL Butter
1 EL Olivenöl
Chiliflocken

Zubereitung

1 Für den Belugalinsensalat mit geröstetem Blumenkohl und Riesengarnelen den Blumenkohl in einer Schüssel mit Kurkuma, Koriander, Salz, Pfeffer und 2 EL Olivenöl vermengen und auf einem Backblech bei 200° 30 Min. rösten. Rote Zwiebeln in dünne Ringe schneiden. Den Koriander grob hacken. Linsen waschen und in Wasser (ohne Salz!) 20 Min. bissfest garen. Ein Dressing aus Zitronensaft, Dijon Senf, Ahornsirup, den Gewürzen und 2 EL Olivenöl herstellen. Abgetropfte Linsen mit Zwiebeln und Dressing vermengen. Den Salat abschmecken und mit Blumenkohl, Koriander und kleingewürfelten Feta anrichten. Knoblauch und Chili klein schneiden. Zusammen mit den Garnelen anbraten. Alles zusammen anrichten.

2 Im nächsten Schritt wird die Blumenkohlcreme mit Jakobsmuschel und Wilderblumenkohl vorbereitet. Hierfür das geputzte, kleingeschnittene Gemüse mit Olivenöl und Gewürzen vermengen und im vorgeheizten Ofen bei 200° ca. 30 Min. rösten. Die Hälfte des Blumenkohls für den Linsensalat zu Seite stellen. Wilderblumenkohl eine Minute blanchieren und kalt (in Eiswasser) abschrecken. Gemüse mit Sahne und Butter zu einer Creme pürieren, abschmecken. Wilderblumenkohl in Butter schwenken und mit Salz, Pfeffer, Cumin und

DIESE PARTNER UNTERSTÜTZEN DEN COOKING STAR:



Muskat würzen. Jakobsmuschel mit Salz und Pfeffer würzen und in Butter von jeder Seite eine Minute braten. Alles anrichten und mit der restlichen gebräunten Butter beträufeln.

3 Für das tunesische Orangen-Couscous Trockenobst klein würfeln, Minze klein schneiden und Mandeln hacken. Knoblauch fein hacken, mit Chiliflocken in Olivenöl anschwitzen, mit Orangensaft und Font ablöschen und aufkochen. Couscous rein streuen und 5 Min. mit geschlossenem Deckel quellen lassen. Alle weitere Zutaten unterheben und mit Butter und Ras el Hanout abschmecken. Danach Kräuter unterheben und evtl. Olivenöl hinzufügen. Joghurt mit Crème Fraîche und allen anderen Zutaten verrühren. Den Dip in eine Anrichtungsflasche füllen. Orange auspressen mit Harrissapaste verrühren und Tuna darin marinieren. Für die Gewürzkruste Gewürze im Mörser mahlen, mit Sesam, Ducca und Salz vermengen und den Tuna darin wälzen. Den Tuna von jeder Seite 30 Sek. anbraten, in Scheiben schneiden und mit dem Couscous anrichten und mit dem Dip beträufeln.

Alles zusammen auf Tellern anrichten und servieren.

WEITERE INFORMATIONEN ZUM COOKING STAR: www.eatsmarter.de/cookingstar

DIESE PARTNER UNTERSTÜTZEN DEN COOKING STAR:

