

## Farbenvielfalt Tunesiens

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

*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  
Spritze Zitrone

Zitronenabrieb  
Salz + Pfeffer  
Gem. Koriander  
Cumin  
100 g Couscous  
100 ml Orangensaft  
100 ml Geflügelfond  
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 Riesengarnele 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 kleingewürfelte 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](http://www.eatsmarter.de/cookingstar)

DIESE PARTNER UNTERSTÜTZEN DEN COOKING STAR:

