

DINNERLY



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 herhaft 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!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 150g biologische couscous¹
- 1 zakje Griekse kruidenmix
- 10g verse dille
- 1 onbehandelde citroen
- 250g sperziebonen
- 250g cherrymaten

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- teen knoflook
- 2el bloem¹
- peper en zout
- 5ml plantaardige olie

KOKGEREI

- 2 middelgrote kookpannen met deksel
- grote koekenpan
- citruspers
- maatbeker

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

ALLERGENEN

gluten (1). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 566kcal, vet 24.8g, koolhydraten 69.8g, eiwit 13.7g



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 **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.



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 Frittiefett nicht in das Innere der Puffer zieht.