

# Gemüse Couscous auf Pfeffersauce



Ein etwas aufwändiges, doch sehr leckeres Gericht von Lydie Philippy aus Düdelingen.

Fotos: Guy Wolff

Die Kartoffeln mit der Gemüsebürste waschen und in der Schale garen. Die Paprikaschoten, Tomaten und Zucchini waschen und trocken tupfen. Die Paprikaschoten längs halbieren, Kerne und Trennwände herausnehmen, den Strunk dran lassen. Von den Tomaten einen Deckel abschneiden und mit einem Löffel aushöhlen. Von den Zucchini die Enden abschneiden und für später aufheben, halbieren und mit einem Teelöffel nur die Mitte aushöhlen. Das Zucchiniflesh fein hacken.

Die Champignons putzen, feucht abwischen. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und mit den Champignons fein würfeln.

In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen. Zuerst den Knoblauch mit den Zwiebeln darin andünsten, dann die Champignons und das Zucchiniflesh hinzufügen. Die Masse mit Kräutern aus der Provence abschmecken und abkühlen lassen.

Die Kartoffeln abgießen, pellen und durch die Kartoffelpresse drücken. Abkühlen lassen. Die Gemüse-Pilzmischung unter die Kartoffelmasse mischen und mit Kräutersalz und Pfeffer würzen.

Den Parmesankäse fein reiben.

## Zutaten für vier Personen

3 mittelgroße Kartoffeln	fein geschnittene Zucchinistreifen
2 kleine gelbe Paprikaschoten	1/8 l Sahne
4 kleine feste Tomaten	1/8 l Milch
2 kleine Zucchini	Kräutersalz
100 g Champignons	frisch gemahlener gemischter Pfeffer
1 Zwiebel	1 TL roter Pfeffer
2 Knoblauchzehen	
3-4 EL Olivenöl	1-2 Möhren
1 TL Herbes de Provence	1 Frühlingszwiebel
Kräutersalz	ein kleines Stück Knollensellerie
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer	150 g Couscous
2 Eier	2 EL Olivenöl
50 g Parmesan oder Pecorino	250 ml Wasser
2 EL Gomasio	1/2 EL gekörnte Gemüsebrühe
	3 getrocknete Tomaten
1 Schalotte	1 TL Shoyu oder Tamari
1 Knoblauchzehe	Kräutersalz
1 EL Butter	frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
4 cl Weinbrand	frische Kräuter zum Garnieren
100 ml trockener Weißwein	

# Gemüse Couscous ... (Fortsetzung)



Die Eier verquirlen und zusammen mit dem Käse unter die Gemüsemasse rühren. Diese Gemüsefarce in die vorbereiteten Gemüse füllen und in eine geölte feuerfeste Form verteilen. Mit Gomasio bestreuen. Das restliche Olivenöl darüber träufeln. Bei 200 Grad im Backofen während ungefähr 30 Minuten garen.

Die abgeschnittenen Zucchini-Enden in sehr feine Streifen schneiden.

Die Schalotte und den Knoblauch schälen und sehr fein würfeln. Die Butter erhitzen, und darin die Schalotte und den Knoblauch leicht anschwitzen. Den Weinbrand hinzufügen und flambieren. Mit dem Weißwein ablöschen und etwas reduzieren.

Die Zucchinistreifen mit der Sahne und der Milch in die Sauce geben. Die Sauce solange köcheln lassen bis sie sämig ist.

Mit Kräutersalz und frisch gemahlenem buntem Pfeffer abschmecken, zuletzt die roten Pfefferkörner hinzugeben.

In einem Topf das Wasser zum Kochen bringen und darin die gekörnte Gemüsebrühe auflösen.

Die Möhre und das Stück Sellerieknolle mit dem Sparschäler schälen, die Frühlingszwiebel waschen und alles klein würfeln.

Das Olivenöl erhitzen und das Gemüse mit dem Couscous darin anschwitzen. Die Gemüsebrühe hinzu gießen und alles zusammen aufkochen lassen. Die Hitze reduzieren und während ungefähr 20 Minuten weiter köcheln lassen.

Die getrockneten Tomaten in sehr feine Streifen schneiden und mit dem Shoyu zu dem Couscous geben. Alles gut vermengen und mit Kräutersalz und frisch gemahlenem schwarzen Pfeffer würzen. Heiß halten.

In die Mitte eines flachen Tellers etwas Pfeffercremesauce geben darauf mit Hilfe eines Servierings das Couscous setzen. Jeweils eine rote und eine gelbe Paprikahälfte, 1 Tomate und ein Zucchinischiffchen um den Couscous verteilen.

Mit Kräutern garnieren und sofort servieren.

## Weintipp

Dazu passt ein kräftiger Weiß- (Pinot gris, oder Mâcon) oder Rotwein (Madiran), oder einer dieser ausgezeichneten Luxemburger Rosés (siehe Ausgabe 29/2009).