

Couscous-Risotto mit Kartoffelnudeln, Pesto und Paprikagemüse

(für 4 Personen)

Zutaten:

Für das Pesto: 30g Rucola
1 Knoblauchzehe
100ml natives Olivenöl Extra, Kräutersalz zum abschmecken

Für die Knödel: 500g Pellkartoffeln vom Vortag
130g Kartoffelstärke
1 Eigelb
Wenn's schnell gehen muss: 1 Packung Miniknödel

3 bunte Paprikaschoten
2 EL Butter
2 Schalotten, fein gewürfelt
1 EL Rapsöl
1-2EL Zitronensaft
450ml Gemüsebrühe
125g Kichererbsen & rote Linsen Couscous (dm)
½ EL Leinöl (nach Geschmack)
30g geriebener Hartkäse (zB. Parmesan)
100g braune Champignons
2 EL Bratöl
100g Sahne
Etwas schwarzer Pfeffer (frisch gemahlen)



Zubereitung:

- Für das Pesto alle Zutaten im Mixer fein pürieren. Mit Kräutersalz abschmecken.
- Für die Knödel die gepellten Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse drücken. Mit Stärke, Eigelb und Kräutersalz vermengen. Daraus etwa 40 kl. Kugeln (2cm Durchmesser) formen, oder fertige Miniknödel verwenden.
- Paprika vierteln, entkernen, mit dem Sparschäler schälen und klein würfeln, In Butter die Paprikawürfel circa 3 Minuten andünsten, abschmecken.
- Die Hälfte der gewürfelten Schalotten in etwas Rapsöl anschwitzen, mit Zitronensaft anschwitzen und mit 40 ml Gemüsebrühe ablöschen, aufkochen und etwas einköcheln lassen. Dann 160 ml Gemüsebrühe zugeben und erneut aufkochen. Couscous in eine Schüssel geben, mit der Brühe übergießen, fünf Minuten quellen lassen. Anschließend mit Leinöl und geriebenem Hartkäse mischen. Mit Kräutersalz abschmecken und warm stellen.
- Champignons putzen, klein schneiden und in Bratöl bei mittlerer Hitze etwa 5 Min braten. Rest Schalotten zugeben und ca. 2 Minuten weiter braten. Mit 250 ml Gemüsebrühe und Sahne ablöschen. Aufkochen und rund 5 Minuten köcheln lassen. Soße pürieren und mit Kräutersalz und Pfeffer abschmecken. Warm stellen.
- Kartoffelnudeln in siedendem Salzwasser circa 10 Minuten ziehen lassen, bis sie oben schwimmen oder wahlweise die Knödel nach Packungsanweisung zubereiten. Mit dem Couscous-Risotto, dem Paprikagemüse, Champignonsauce und flüssigem Rucola anrichten. Mit einem Rucolablatt verzieren.

Guten Appetit!

Wünscht Ihnen das Lehrerkollegium des PMHG