

Couscous Knödel mit cremigem Gemüse

Hallo!

In den letzten Tagen haben wir Unmengen an Schnee bekommen. Die Kinder freut es sehr, mich ja auch, wäre da nicht das Schnee schaufeln. Aber momentan hat ja noch der liebe Göttergatte Urlaub und so ist das seine Arbeit. Ab nächster Woche sieht es wieder anders aus und laut Wettervorhersage soll noch Schnee kommen. Also, wenn Ihr nächste Woche keinen neuen Post auf dem Blog findet, hat es geschneit, geschneit und nochmals geschneit und ich muß Schnee schaufeln und nochmals Schnee schaufeln.

Aber heute gibt es mal wieder ein Rezept mit Couscous. Er gehört momentan noch immer zu unseren Lieblingsgetreidesorten. Heute hab ich daraus Knödeln gemacht, dazu gab es cremiges Gemüse.

Couscous Knödel mit cremigem Gemüse

(für 3 Personen)

Zutaten:

Knödel:

1 kleine rote Zwiebel

200 g Couscous

300 g Wasser

1 Ei

1 EL Mehl

1/2 EL Petersilie

Öl, Gemüsebrühepulver, Salz, Pfeffer

Gemüse:

4 Karotten

1 Kohlrabi

2 Pastinaken

1 gelber Paprika

1 Stangensellerie

150 g Champignons

1 EL Tomatenmark

2 EL Sauerrahm

1 EL Speisestärke

ca. 50 ml Wasser

Zwiebel fein würfelig schneiden. In Öl anbraten und mit dem Wasser ablöschen und aufkochen lassen. Gemüsebrühepulver hinzugeben. Herdplatte ausschalten und Couscous hinzugeben. Zirka 5 Minuten quellen lassen. Kochen sollte der Couscous nicht mehr.

Abkühlen lassen. Dann 1 Ei, Mehl und Petersilie unterkneten, salzen und pfeffern. Knödel aus der Masse formen. In einem großen Topf Wasser zum Kochen bringen, salzen. Die Knödel ins Wasser geben und zirka 20 Minuten ziehen lassen – nicht kochen.

Das Gemüse waschen, putzen und in Streifen und/oder Würfel schneiden. Die Champignons mit Küchenpapier putzen (nicht waschen, sie ziehen das Wasser auf und verlieren dadurch das Aroma und schmecken wässrig) und in Scheiben schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und Karotten, Kohlrabi, Pastinake und Paprika zugeben. Alles leicht anbraten. Champignons zugeben und weiterbraten. Zum Schluß den Stangensellerie zugeben. Nochmals kurz braten.

Tomatenmark in ein kleines Schüsselchen geben und mit etwas vom bereitgestellten Wasser glattrühren. Sauerrahm und Speisestärke zugeben und mit dem restlichen Wasser verrühren. In das Gemüse einrühren.

Ich glaube, unsere Couscous Liebe hält noch ein Weilchen an. Da die Kinder so begeistert sind, werde ich ihn noch öfters machen. Sogar mein Mann war sehr angetan. Er meinte nur: "Schmeckt eigentlich wie Grieß!". Naja, eigentlich ist Couscous nichts anderes als Hartweizengrieß.

Am Montag beginnt wieder die Schule, vorbei mit den Ferien, langem Schlafen und Faulenzen. Darum genießen wir dieses Wochenende nochmals so richtig.

Habt auch ein schönes Wochenende!