Rezept

Couscous-Pastilla

Ein Rezept von Couscous-Pastilla, am 29.04.2024

Zutaten

3	Beutel Pfefferminztee
1	große Fleischtomate
2 Bund	glatte Petersilie
120 ml	Hühnerbrühe (Instant)
1	Lorbeerblatt
1 Msp.	gemahlene Muskatblüte (Macis)
	abgeriebene Schale und etwas Saft von 1/2 Bio-Orange
100 g	Butter
1	Granatapfel
	Puderzucker und Zimt zum Bestäuben
2 EL	Rosinen
2	Schalotten
4 EL	Mandelstifte
1	kleine getrocknete Chilischote
1 Msp.	gemahlener Piment
100 g	Instant-Couscous
	Salz
	Pfeffer
6	Blätter Brikteig bzw. Filoteig (aus dem türkischen Lebensmittelladen)
	einige frische Minzeblätter
	Puderzuckersieb

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Springform (Ø 26 cm) | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 340 kcal

Zubereitung

1. Am Vorabend die Teebeutel mit 100 ml kochendem Wasser aufgießen und ca. 15 Min. ziehen lassen. Die Teebeutel entfernen und die Rosinen in dem Tee einweichen. Die Rosinen über Nacht kalt stellen.

2. Am nächsten Tag die Rosinen abtropfen lassen. Die Tomate waschen, den Stielansatz entfernen. Die Tomate klein würfeln. Die Schalotten schälen und ebenfalls klein würfeln. Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blättchen klein schneiden. Die Mandelstifte in einer beschichteten Pfanne ohne Fett goldgelb rösten.

3. Die Brühe mit Chilischote, Lorbeerblatt, Piment und Macis einmal aufkochen. Den Topf vom Herd nehmen, den Couscous in die Brühe geben und darin zugedeckt ca. 10 Min. quellen lassen. Rosinen, Tomaten, Schalotten, Petersilie, 2 EL Mandelstifte und die Orangenschale untermischen. So viel Orangensaft dazugeben, dass sich die Masse mit zwei Gabeln lockern lässt. Mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Den Backofen auf 180° vorheizen. Die Butter zerlassen. Den Boden der Springform mit Backpapier und dann mit 3 Teigblättern so auslegen, dass sie über den Rand ragen. Mit etwas flüssiger Butter bestreichen. Couscous-Mischung einfüllen. Restliche Teigblätter darüberlegen, mit Butter bestreichen. Überstehenden Teigrand umschlagen und alles nochmals mit Butter bepinseln. Die Pastilla im heißen Ofen (Mitte, Umluft 160°) in ca. 30 Min. goldgelb backen.

5. Inzwischen den Granatapfel halbieren und die Kerne mit einem Löffel auslösen (Vorsicht, spritzt!). Die fertige Pastilla mit Granatapfelkernen, Minzeblättchen und den restlichen Mandelstiften bestreuen und mit wenig Puderzucker und Zimt bestäuben. Sofort servieren.