Rezept

Orangenspargel mit Kräutercouscous

Ein Rezept von Orangenspargel mit Kräutercouscous, am 27.04.2024

Zutaten

200 g	Couscous (Instant)
1,5 kg	weißer oder violetter Spargel
4	geh. EL Butter
1 geh. EL	würziger Honig (z. B. Thymianhonig)
	Salz
2	Bio-Orangen
	Pfeffer
1 Bund	Frühlingskräuter (z. B. Kerbel, Estragon, glatte Petersilie, Minze)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 365 kcal

Zubereitung

1. Couscous mit 200 ml kaltem Wasser und 1/2 TL Salz verrühren und 20 Min. quellen lassen. Inzwischen die Enden vom Spargel großzügig abschneiden, die Stangen schälen. Ofen auf 200° (Umluft 180°) vorheizen. Orangen heiß waschen und abtrocknen. Schale fein abreiben, Saft auspressen.

2. 3 EL Butter in einem weiten, ofenfesten Bräter erhitzen. Den Spargel darin in ca. 3 Min. rundherum anbraten, salzen und pfeffern. Orangensaft, -schale und Honig daraufgeben. Alles im heißen Ofen (Mitte) weitere 10-12 Min. garen, bis der Spargel leicht karamellisiert. Dabei darauf achten, dass genügend Flüssigkeit im Bräter ist, sonst etwas Wasser nachgießen. Spargel zwischendurch 1-2 Mal wenden, sodass er gleichmäßig im Sud liegt.

3. Inzwischen die Kräuter waschen und trocken schütteln, die Blättchen hacken. Couscous in einer Pfanne in der restlichen Butter unter Rühren anrösten, die Kräuter untermischen. Kräutercouscous mit dem Spargel aus dem Ofen anrichten.