



Avocado-Dattel-Couscous mit Nüssen, Granatapfelkernen & Minze

Zutaten für 2 Portionen

- 1 reife Avocado
- 150 g Couscous
- 280 ml Gemüsebrühe
- 80 g (rote) Zwiebel
- 50 g entsteinte Medjoul-Datteln oder Soft-Datteln
- 1 Granatapfel | bzw. ca. 70-80 g Granatapfelkerne
- 30 g geschälte Pistazien
- 30 g Pinien- oder Zedernkerne
- Etwa ein halbes Bund Minze
- 1 Zitrone
- 1-2 Limetten
- 2 EL Ahornsirup | wahlweise Dattelsirup oder Agavendicksaft
- Meersalz
- Chiliflocken
- 0,5-1 TL Ras el-Hanout | marokkanische Gewürzmischung
- 3-4 EL hochwertiges Olivenöl

Zubereitung (ca. 20 Minuten)

1. Einen Granatapfel entkernen und etwa 70-80 g der Granatapfelkerne für die weitere Verarbeitung bereit stellen.
2. 150 g Couscous abwägen und in einem feinen Sieb mit Wasser spülen. Gewaschenen Couscous in eine kleine Schüssel geben und 280 ml Gemüsebrühe erhitzen. Gemüsebrühe über den Couscous gießen, mit einem Löffel kurz umrühren und die Schüssel mit einem Teller oder Deckel abschließen. Couscous quellen lassen und die restlichen Zutaten vorbereiten.
3. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl goldbraun anrösten. Die Kerne dabei mit einem Löffel oder durch Schwenken der Pfanne etwas bewegen, damit sie gleichmäßig bräunen und nicht anbrennen. Dann die Kerne danach bereit stellen. Pistazien abwägen. Die Pistazienkerne mit einem stabilen Messer grob hacken und ebenfalls bereit stellen.
4. Minze waschen, Minzblättchen von den harten Stängeln zupfen und grob hacken. Einige Blättchen zur Deko übrig lassen.
5. Eine Avocado schälen, halbieren und den Kern entfernen. Die Avocadohälften in kleine Würfel schneiden. Die Zitrone auspressen und die Avocado mit der Hälfte des Zitronensafts marinieren. Avocadostücke außerdem salzen, mit grobem Chili bestreuen und ebenfalls bereit stellen.
6. Eine Zwiebel abziehen und fein würfeln. Die Datteln entsteinen oder bereits kernlose Datteln nehmen, vierteln und in kleine Stücke schneiden. Die Zwiebelwürfel und Dattelstücke in einer Pfanne mit 1 EL Öl anbraten und mit 2 EL Ahornsirup etwa 3 Minuten karamellisieren lassen.
7. Nun kann alles mit dem Couscous in einer großen Schüssel vermischt und angerichtet werden. Dafür Couscous in eine große Schüssel geben und gut umrühren. Karamellierte Zwiebel-Dattelmischung sowie die Granatapfelkerne unterrühren. Pistazien und Zedernkerne ebenfalls dazu geben. Die gehackten Minzblättchen untermengen. Alles mit 3-4 EL fruchtig-feinem Olivenöl, etwas Salz, Chiliflocken und Ras el-Hanout würzen. Zum Schluss die marinierten Avocadostücke ganz vorsichtig unterheben. 1-2 Limette(n) auspressen und zusammen mit dem restlichen Zitronensaft über den Couscous verteilen.
8. Nach Belieben mit Minzblättchen, Pistazienstücken, Limette und Avocado garnieren.