



Perl-Couscous mit Fenchel, Winterbrokkoli & Babyspinat

🕒 Preparation time: 25 minutes
👨‍🍳 Cooking time: 0 minutes
Total time: 25 minutes

👤 Portions: 2

Zutaten für 2 Portionen

- 180 g Perl-Couscous | wird auch israelischer Couscous oder Ptitim genannt. Man erhält ihn in türkischen Läden oder [online](#)*
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 1 Fenchelknolle | ca. 280 g
- 1 kleine gelbe oder orange Paprika
- Ein Bund Winterbrokkoli | ca. 130 g
- 3-4 Frühlingszwiebeln
- 1 Avocado
- 2 Hände voll Babyspinat
- 1 Zitrone
- 1 Prise Anis gemahlen
- Salz
- Schwarzer, grob gemahlener Pfeffer
- 3-4 EL Olivenöl

*Amazon Affiliate-Link

Zubereitung (ca. 25-30 Minuten)

1. Mit der Vorbereitung der Zutaten beginnen. Perl-Couscous abwiegen und bereit stellen.
2. Die Knoblauchzehe abziehen und ganz fein aufschneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden. Die Fenchelknolle gut waschen. Das Fenchelgrün abzupfen, hacken und zur Seite stellen. Die Knolle halbieren, den harten Strunkteil unten keilförmig rausschneiden, die Stielansätze oben abschneiden und die Fenchelknolle fein aufschneiden. Den Winterbrokkoli etwas abspülen und die harten Stielteile entfernen.
3. Spinat waschen. Die Avocado halbieren, den Kern entfernen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale heben und würfeln. Avocadostücke mit etwas Zitronensaft beträufeln. Die Paprika waschen, entkernen und in feine Würfel schneiden.
4. Der Perl-Couscous wird ganz klassisch wie Pasta in Wasser gegart. Also einen mittelgroßen Topf mit reichlich gesalzenem Wasser erhitzen und den Perl-Couscous darin ca. 10-12 Minuten köcheln lassen, bis er bissfest ist. Der Perl-Couscous schäumt schnell, daher eventuell ohne Deckel kochen und 1-2 EL Olivenöl in das Kochwasser geben, das verhindert das Aufschäumen zusätzlich.
5. Die restlichen Zutaten werden in einer Pfanne angebraten. Dafür 2 EL Pflanzenöl in eine Pfanne geben und erhitzen. Knoblauch-, Fencheln und Paprikastücke kurz anbraten und immer wieder leicht wenden. Dann nach etwa 3 Minuten den Winterbrokkoli und die Frühlingszwiebeln dazu geben. Alles zusammen nochmals 2-3 Minuten anbraten und mit Salz, schwarzem Pfeffer sowie etwas gemahlenem Anis würzen.
6. Dann zum Schluss den Babyspinat, den gekochten Perl-Couscous und die Avocadostücke vorsichtig unterheben. 2 EL Olivenöl einrühren und das Gericht mit reichlich Zitronensaft abschmecken.
7. Perl-Couscous auf Teller anrichten, mit Zitrone und ein paar weiteren Spinatblättern garnieren und das gehackte Fenchelgrün über den Kuskus verteilen. Bevor ich das Gericht serviere, gebe ich noch ein wenig grob gemahlene, schwarze Pfeffer darüber.

Das ist doch ein Traum von einem Essen, oder?