

Grüner Couscous



160 ml Gemüsefond
1 TL Honig
150 g Couscous
4-5 EL Nussbutter

1 große Schalotte, in dünne
Ringe geschnitten
1 EL Olivenöl
1 Prise Salz
1 genüssliche Prise
Kreuzkümmel
2 TL Vadouvan

20 g Petersilie, gehackt
20 g Koriandergrün, gehackt
20 g Minze, gehackt
70 ml Olivenöl

80 g Pistazien, geröstet und grob gehackt
2 Frühlingszwiebeln, in dünne Ringe geschnitten
½ - 1 grüne Chilischote, entkernt und fein gehackt
50 g Rucola, gehackt
½ Salzzitrone gehackt
1 Limette, Saft und Abrieb

Gemüsefond mit Honig aufkochen und mit der Nussbutter über den Couscous in einer Schüssel geben. 10 Minuten quellen lassen. Mit Gabeln krümelig auflockern. Die Zwiebeln im Olivenöl goldgelb anschwitzen und mit Salz, Vadouvan und Kreuzkümmel würzen. Kurz abkühlen lassen.

Petersilie, Koriandergrün, Minze und Olivenöl mit einem Stabmixer mixen. Die Würzzwiebeln kurz untermixen. Zum Couscous geben und mit einer Gabel vermischen und auflockern. Die restlichen Zutaten darunter geben und abschmecken. Bei Raumtemperatur servieren.

Wassermelone, Feta, Minze



1 kleine Wassermelone

1 Scheibe guter Feta

1 Handvoll Minze

1 Handvoll Pinienkerne

1 rote Zwiebel

Abrieb einer Limette

Saft einer ½ Limette (wenn „saftarm“
auch mal Saft von der ganzen)

2-3 EL Holunderblütensirup

Salz, (langer) Pfeffer, Anis

Olivenöl

Wassermelone in nicht zu kleine Würfel schneiden. Feta ebenso. Rote Zwiebel halbieren und in papierdünne Streifen schneiden. Pinienkerne anrösten. Minze zupfen.

Aus Limettensaft&Abrieb, Holunderblütensirup, Salz, Pfeffer, Anis und Olivenöl ein Dressing anrühren.

Dressing unter die Wassermelone mit Minze und Zwiebel mischen, Feta dazu (und jetzt nicht tot-mischen, sonst gibt es irgendwann keine Fetawürfel mehr, sondern nur noch weißliche Käseschmiere auf der Wassermelone). Pinienkerne drüber und kalt stellen.

Ggf. nach etwa 20 Minuten (vor dem Servieren) nachwürzen.

Wie erkenne ich, ob eine Wassermelone reif ist? Am „Bodenfleck“ – Wassermelonen haben außen eine Stelle auf der die Frucht auf der Erde lag. Hier ist sie entweder weiß = unreif oder eierschal-farben bis gelblich = reif. Obacht: wenn der Gelbton zu weit fortgeschritten ist, ist das Fruchtfleisch vermutlich bereits überreif-mehlig.

Tomate, Passionsfrucht, Basilikum



60 Minitomaten (ca. 600 gr.)
300 ml Passionsfruchtsaft
ein paar Zweige Basilikum (die Stängel)
100 ml Orangenöl
100 ml Olivenöl
½ - 1 kleine Chilischote gehackt (je nach Schärfe)
1-2 TL Piment d'Espelette
2 Passionsfrüchte
1 TL Heller Honig
Weißer Pfeffer
Meersalz
Basilikumblätter

Tomaten kreuzweise einritzen und ein paar Sekunden in kochendes Wasser tauchen. Haut abziehen.

Fruchtsaft mit den Basilikumstengeln einmal aufkochen, nicht zu geizig salzen und unter die Tomaten mischen.

Tomaten in ofenfeste Form geben, sie dürfen „kuscheln“ aber nicht übereinander liegen und in ca. 20 Minuten im Ofen bei 90°C „trocknen“.

Orangenöl, Olivenöl, Chili, Piment d'Espelette und das Fruchtfleisch der Passionsfrüchte verrühren, mit Pfeffer, Salz & Honig abschmecken. Und die Tomaten mit dem Sud unterheben.

Portionieren und mit den Basilikumblättern belegen.

Passionsfrucht oder Maracuja? Ähnliche Familie, aber anderer Geschmack. Passionsfrucht hat eine purpurne Schale (und wird paradoxerweise meistens auf Maracujasaft-Etiketten abgebildet), während Maracuja eine hellgelbe Schale hat und -zusätzlich zum säuerlich-erfrischenden Geschmack seiner purpurnen Schwester - noch ein Aroma wie überreifer Pfirsich mitbringt. Auch lecker. Aber in Kombi mit Tomaten bleibt die Passionsfrucht mein Favorit.