

**Jacqueline Amirfallah**  
**Aromatische Gemüsevariationen****Mittwoch, 29. Mai 2024**  
**Rezept für 6 Personen**Dauer: 1 Stunde  
Schwierigkeitsgrad: leicht  
Asia & Weltküche**Zutaten:**

Für das Erbsen-Minz-Püree:

1 kg	frische Erbsen in der Schote (ersatzweise 350 g TK-Erbsen)
200 g	Sahne
etwas	Salz
1 Prise	Zucker
3 Zweige	Minze
1 EL	weiche Butter

Für den Möhrensalat mit Estragon:

4	Möhren
1	rote Zwiebel
3 Zweige	Estragon
4 EL	Rapsöl
etwas	Salz
etwas	Zucker
2 EL	heller Essig

Für den Fenchelsalat mit Orange:

1	Bio-Orange
½	Zitrone
2	Fenchelknollen mit Grün
etwas	Salz
etwas	Zucker
1 TL	Fenchelsamen
2 EL	Olivenöl

Für Gurken-Couscous mit Dill:

1	Salatgurke
etwas	Salz
etwas	Zucker
150 g	Couscous (Instant)
½	Knoblauchzehe
1 Bund	Dill
1/2	Zitrone
3 EL	Olivenöl

**Zubereitung:**

1. **Für das Erbsen-Minz-Püree** die Erbsen aus den Schoten lösen, waschen und abtropfen lassen.
2. Die Sahne in einem Topf aufkochen, mit etwas Salz und 1 Prise Zucker würzen. Die Erbsen zugeben und in der Sahne ca. 5 Minuten köcheln lassen.
3. Minze abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen von den Stielen zupfen. Einige Blättchen für die Dekoration beiseitestellen, restliche Minze fein schneiden.
4. Gekochte Erbsen in ein Sieb abgießen, dabei die Sahne auffangen. 1 EL der gekochten Erbsen für die Dekoration beiseitestellen.
5. Restliche Erbsen im Mixer fein pürieren, dabei so viel Sahne zugeben, dass ein cremiges Püree entsteht. Zuletzt die Butter und fein geschnittene Minze untermischen.
6. Das Püree bis zum Verzehr kalt stellen.

7. Püree mit Minzblättchen und Erbsen garniert servieren. Dazu passt Ziegenfrischkäse.
8. **Für den Möhrensalat** die Möhren waschen, schälen und in dünne Scheiben schneiden.
9. Zwiebel schälen, halbieren und in feine halbe Ringe schneiden.
10. Estragon abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.
11. In einer Pfanne die Hälfte vom Rapsöl erhitzen, Zwiebel und Möhren darin andünsten. Mit Salz und Zucker würzen, 1-2 EL Wasser hinzugeben und einige Minuten bei mittlerer Hitze weich dünsten, es sollen keine Röstaromen entstehen.
12. Dann das gedünstete Gemüse in eine Schüssel geben, Essig untermischen, mit Salz und Zucker nochmals abschmecken, das restliche Öl und die Estragonblättchen untermischen.
13. Zum Möhren-Estragon-Salat passt Gewürzjoghurt.
14. **Für den Fenchelsalat** die Orange heiß waschen, trocken tupfen und etwas Schale fein abreiben.
15. Dann die Orange mit dem Messer dick schälen, sodass keine weiße Haut mehr am Fruchtfleisch haftet. Filets zwischen den Trennhäuten ausschneiden. Den abtropfenden Saft dabei auffangen.
16. Von der Zitrone den Saft auspressen
17. Fenchel waschen und putzen, das zarte Grün abzupfen und beiseitelegen. Die Knollen längs halbieren und den harten Strunk entfernen. Fenchel auf einem Gemüsehobel in feine Scheiben hobeln. Fenchelgrün fein hacken.
18. Fenchelscheiben in eine Schüssel geben, mit Salz und Zucker würzen und gut durchkneten.
19. Dann Zitronensaft, Orangenabrieb und -saft zugeben.
20. Die Fenchelsamen mörsern und mit dem Olivenöl und gehackten Fenchelgrün zum Fenchel geben, alles gut durchmischen. Zuletzt die Orangenfilets unterheben.
21. Zum Fenchelsalat passen gebratene Garnelen.
22. **Für Gurken-Couscous** die Gurke waschen, trocken reiben, in kleine Würfel schneiden, in eine Schüssel geben. Mit Salz und Zucker würzen. Den Couscous zugeben und untermischen. 10 Minuten ziehen lassen, währenddessen öfter umrühren.
23. Knoblauch schälen und sehr fein hacken.
24. Dill abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
25. Von der Zitrone den Saft auspressen.
26. Knoblauch und Dill zum Gurken-Couscous geben, mit Zitronensaft und Olivenöl abschmecken.
27. Zum Gurken-Couscous passt gegrillte Wassermelone.

Pro Portion: 470 kcal/ 1970 kJ

38 g Kohlenhydrate, 10 g Eiweiß, 31 g Fett