



Gebackener Lauch mit Zitronendip und Granatapfel-Minz-Couscous



Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Paniermehl	8 EL
Haselnusskerne, gemahlen	50 g
Pistazien	50 g
Koriander, gemahlen	0.5 TL
Kreuzkümmel	0.5 TL
Lauch	4 St.
Zitronen	1 St.
Olivöl	6 EL
Honig	2 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Couscous	300 g
Gemüsebrühe	450 ml
Granatapfel	1 St.
Cashewkerne	30 g
Minze, frisch	20 g
saure Sahne	100 g
Zucker	

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlere Schüssel, mittlere Pfanne, Backblech mit Backpapier, feine Reibe

1. Ofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. In einer Pfanne Paniermehl auf mittlerer Stufe fettfrei für ca. 2 Min. rösten. Brösel auf einem Teller auskühlen lassen. In der selben Pfanne Haselnüsse und Pistazien für ca. 2 Min. unter ständigem Wenden anrösten. Nüsse aus der Pfanne nehmen, auskühlen lassen und fein hacken, mit Koriander und Kreuzkümmel würzen.
2. Lauch mit Wurzelenden längs halbieren, ggf. welke Blätter entfernen, sorgfältig waschen, trocken tupfen und auf einem Backblech mit Backpapier verteilen. Zitronen waschen, ca. 2 TL Schale abreiben, halbieren und den Saft auspressen.
3. In einer kleinen Schüssel 3 EL Olivenöl, 1 EL Zitronensaft, der Hälfte des Honigs, Salz und Pfeffer eine Marinade anrühren und den Lauch damit bepinseln. Mit Bröseln und Nusswürzmischung bestreuen und für ca. 20 Min. in den Ofen schieben.
4. In der Zwischenzeit in einem Topf ca. 450 ml Gemüsebrühe zugedeckt aufkochen. In einer Schüssel Couscous mit warmer Gemüsebrühe übergießen, mit Frischhaltefolie bedecken und ca. 10 Min. quellen lassen.
5. Granatapfel entkernen. Cashewkerne grob hacken. Minze waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und hacken. In einer Schüssel aus 3 EL Olivenöl, 3 EL

Zitronensaft, 1 TL Zitronenschale, restlichem Honig und je 2 Prisen Salz und Pfeffer ein Dressing anrühren. Minze, Granatapfelkerne und Couscous zum Dressing geben und gut vermengen.

6. In einer Schüssel 1 TL Zitronenschale und je 1 Prise Zucker und Salz mit saurer Sahne vermischen.

7. Gebackenen Lauch aus dem Ofen nehmen, ggf. einmal quer halbieren, auf Teller verteilen und mit Cashewkernen bestreuen. Granatapfel-Minz-Couscous dazu anrichten und mit der sauren Sahne servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	913 kcal
Kohlenhydrate	137 g
Eiweiß	23 g
Ballaststoffe	14 g
Fette	34 g