

# Orientalischer Couscous mit gebratenem Sonnenblumenkern-Fenchel und Sauerrahm-Dip

für 4 Personen

## Zutaten:

### Für den Fenchel:

4 Stück Fenchel, geviertelt  
Gemüsefond nach Bedarf  
50 g Butter  
Salz, Pfeffer, Pernod

### Zum Braten des Fenchels:

1 EL Buchweizenmehl  
1 Ei  
6 EL fein geschrotete Sonnenblumenkerne

### Für den Couscous:

200 g Couscous  
200 ml Gemüsefond  
3 EL getrocknete Tomaten, fein geschnitten  
3 EL getrocknete gelbe Marillen,  
fein geschnitten  
1 Schalotte, fein gehackt  
1 Stange englischer Sellerie, fein geschnitten  
1 EL Pinienkerne, geröstet und geschrotet  
1 TL Koriandersamen, geröstet und  
geschrotet  
1 TL Kreuzkümmel  
1 TL Curry  
Abrieb und Saft von 1 Limette  
2 Limettenblätter  
Olivenöl  
Salz, Cayennepfeffer

### Für den Sauerrahm-Dip:

½ Becher Sauerrahm  
Salz, Pfeffer  
1 Zehe Knoblauch, fein gehackt  
Abrieb und Saft einer Zitrone

## Zubereitung:

**Für den Fenchel** die Fenchelviertel mit Butter, Gemüsefond, Salz, Pfeffer und einem Schuss Pernod schmoren, bis sie weich sind. Danach die Schnittseite in Buchweizenmehl, verquirltes Ei und geschrotete Sonnenblumenkerne tauchen. Anschließend langsam in einer Pfanne goldbraun braten.

**Für den Couscous**, den Couscous in einem Topf trocken rösten, bis er eine leicht bräunliche Farbe annimmt. Etwas Olivenöl hinzufügen und den Gemüsefond nach und nach unter Rühren wie bei einem Risotto angießen. Koriandersamen und Kreuzkümmel dazugeben. In der Zwischenzeit Tomaten, Marillen, Schalotten, Sellerie und Oliven fein würfeln. Die Pinienkerne trocken rösten. Alle Zutaten zum Couscous geben und mit Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Cayennepfeffer abschmecken.

**Für den Sauerrahm-Dip** alle Zutaten vermengen und nach Geschmack würzen.