

## Couscous | Ras El Hanout | Kürbis | karamellisierte Chicorée

Dauer: 45 min  
Schwierigkeit: Leicht  
Zusatzinfos: Vegetarisch

### Rezept für 4 Personen

#### Equipment:

min. 1 Topf  
min. 1 Pfanne

#### Gewürze & Zutaten Chicorée:

2 Chicorée (längs halbiert)  
50 ml Wasser  
2 g Kurkuma  
15 g Salz  
15 g Zucker  
6 g Orangenpfeffer  
1 TL Butter

#### Gewürze & Zutaten Couscous:

100 ml Orangensaft  
10 g Orangenpfeffer  
1 g Safran  
5 g Ras El Hanout  
2 g Salz  
2 EL Olivenöl  
100 g Couscous

#### Gewürze & Zutaten Kürbis:

200 g Hokaidokürbis (geputzt und in walnussgroße Stücke geschnitten)  
50 g Zucker  
40 g Salz  
20 g Ingwer (in feinen Scheiben gehobelt)  
20 g Estragonessig

## Zubereitung

### Zubereitung Chicorée

- 1 Einen Topf wählen, in den der Chicorée gerade hineinpasst, ohne zu überlappen.
- 2 Das Wasser mit den Gewürzen zugeben und bei kleiner Stufe zum Kochen bringen.

- 3 Dann 5 Minuten, bei fest geschlossenem Deckel, ganz leicht siedend lassen.
- 4 Ausschalten und noch 3 Minuten nachziehen lassen.
- 5 Den Chicorée herausnehmen und gut abtropfen lassen.
- 6 In einer beschichteten Pfanne 1 – 2 EL Zucker karamellisieren und den Chicorée mit der Schnittfläche voran in den Karamell geben.
- 7 Ein TL Butter zugeben und bei mäßiger Hitze den Chicorée, unter vorsichtigem Schwenken, mit kreisenden Bewegungen, karamellisieren.
- 8 Wenden und auch die Rückseite entsprechend anbraten.

### **Zubereitung Couscous**

- 1 Den Orangensaft mit den Zutaten aufkochen und über den Couscous geben.
- 2 Beim Garziehen immer wieder mit einer Gabel auflockern.

### **Zubereitung Kürbis**

- 1 Den Backofen auf 250 Grad vorheizen.
- 2 Den Kürbis mit dem Zucker und dem Salz, sowie dem Ingwer vermischen und flach auf einem Backpapier auf das Backblech geben.
- 3 Für etwa 15 Minuten in den Ofen schieben.
- 4 Er darf ruhig etwas Farbe annehmen.
- 5 Dann herausholen und mit dem Essig marinieren.
- 6 Mindestens 15 Minuten ziehen lassen und dann noch einmal süßsauer abschmecken.
- 7 Den Ingwer vor dem Anrichten entfernen.