

HONIG IM TOPF

Das hauspost-Rezept
aus dem Bienengarten



Couscous mit Honigmöhren

Zutaten für 4 Personen:

| | |
|-------|-------------------------------|
| 500 g | Möhren |
| 1 | Bio-Zitrone |
| 4 EL | Olivenöl |
| 1 EL | flüssiger Honig |
| 1 | Knoblauchzehe |
| 300 g | Joghurt |
| 150 g | Couscous |
| 1 TL | Gemüsebrühe |
| 2 | Stiele Minze |
| 5 | Stiele Petersilie |
| 1 Pck | gegarte Linsen (180g) |
| | Edelsüßpaprika, Salz, Pfeffer |

Wer noch etwas
dazu servieren möchte,
kann orientalisches gewürztes
Hähnchen oder Halloumi
anbieten.



Zubereitung:

- 1 Möhren schälen, längs vierteln. Zitrone waschen, Schale fein abreiben und auspressen. Schale, 2 Esslöffel Öl, Honig, 1 Teelöffel Paprika, 1/2 Teelöffel Salz und etwas Pfeffer mischen.
- 2 Möhren auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen und das Honig-Öl-Gemisch darüber träufeln. Im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 220°C/Umluft: 200°C) etwa 25 Minuten backen. Dabei einmal wenden.
- 3 Inzwischen für den Dip Knoblauch pressen und mit Joghurt, 1 bis 2 Teelöffeln Zitronensaft, etwas Salz und Pfeffer verrühren. Couscous und Brühe in einer Schüssel mischen, mit einem Esslöffel Öl und 150 Millilitern kochendem Wasser übergießen, umrühren und etwa 5 Minuten quellen lassen.
- 4 Couscous mit einer Gabel auflockern. Blättchen der Kräuter abzupfen und fein hacken. Mit Linsen, 1 Esslöffel Öl und 2 Esslöffeln Zitronensaft unter den Couscous rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Möhren auf dem Couscous anrichten.