

| Lanz kocht - Das Menü am 10. August 2012 | „Das Olympia-Menü“

Vorspeise: *Taboulé mit Hummus von Lea Linster*

Zutaten für vier Personen

Taboulé:

2 Zehen	Knoblauch
1 Bund	Thymian
250 g	Couscous
0,5 Schote	Paprika, rot
0,5 Schote	Paprika, gelb
0,5 Schote	Paprika, grün
2	Tomaten
1	Zwiebel, rot
1	Orange
1	Limette, unbehandelt
0,5	Grapefruit
0,5 Bund	Basilikum
0,5 Bund	Koriander
3 EL	Melfor-Essig, wahlweise Weißweinessig
3 – 4 EL	Olivenöl
	Meersalz



Hummus:

1 Zehe	Knoblauch
1 Dose	Kichererbsen
2 EL	Olivenöl
1 EL	Sesam, geröstet
	Kreuzkümmel
	Kurkuma
	Piment d'Espelette
	Salz

Zubereitung

Taboulé:

Knoblauch und Thymian in 500 Milliliter Salzwasser aufkochen und danach aus dem Wasser fischen. Nun das Couscous in das Wasser geben und fünf Minuten darin quellen lassen.

Inzwischen die drei Paprikasorten, die Tomaten und die Zwiebel putzen und in feine Würfel schneiden.

Die Orange dick schälen (die weiße Haut muss auch entfernt sein), dann die Orangenfilets mit einem kleinen, scharfen Messer aus den Trennwänden lösen. Die Filets in kleine Würfel schneiden. Die Limette heiß abwaschen, mit Küchenpapier trocknen und die Schale mit einem Zestenreißer abziehen.

Das Gemüse, die Orangenfilets und die Limettenschale unter das Couscous geben und mit Limetten-, Grapefruitsaft und Salz abschmecken.

Basilikum und Koriander waschen und fein schneiden. Zum Schluss etwas Melfor-Essig, das Olivenöl und die fein geschnittenen Kräuter darunter ziehen.

Hummus:

Die Knoblauchzehe putzen, entkeimen und fein hacken. Mit den Kichererbsen, dem Olivenöl, Sesam und jeweils einer Prise Kreuzkümmel, Kurkuma, Piment d'Espelette und Salz mischen und pürieren.

Auf einem großen Teller anrichten.

Tipp:

Dazu passt ein frisches Fladenbrot.

Idee: Lea Linster