

Pikantes Tiramisu von Paprika-Frischkäse-Creme und Couscous

Zutaten für 5 Portionen

Zutaten Couscous:

1 Stück	Zwiebel
1 Zehe	Knoblauch
0,45 Liter	Gemüsebrühe
250 g	Couscous

Paprika-Frischkäse-Creme:

1 Stück	rote Paprika
200 g	Frischkäse
3 EL	Cashewkerne

Garnitur:

½ Packung	Vogersalat
	Marinade
	Gehackte Kürbiskerne



Zubereitung:

- Zwiebel und Knoblauch fein würfelig schneiden und in etwas Öl andünsten. Mit klarer Gemüsebrühe ablöschen – aufkochen lassen. Couscous einstreuen und bei schwacher Hitze 10 Minuten quellen lassen. Bei Bedarf würzen.
- Couscous auskühlen lassen.
- Paprika in sehr kleine Würfel schneiden. Mit Frischkäse vermengen und mit Salz würzen
- Den ausgekühlten Couscous mit gehackten Cashewkernen vermengen.
- Zutaten abwechselnd in einem Garnierring schichten.
- Mit mariniertem Vogersalat und gehackten Kürbiskernen servieren.

Paprika und Couscous

Die rote Paprika ist reich an Vitamin C und stärkt somit in der kalten Jahreszeit das Immunsystem. Auch Couscous trägt zur Gesunderhaltung bei. Es ist reich an Selen, Kalium und B-Vitaminen und zudem eine hochwertige pflanzliche Proteinquelle. Couscous ist aufgrund seiner einfachen und schnellen Zubereitung ein schneller und fettarmer Ballaststofflieferant.