

Zitronengras Bowl mit Couscous und geräuchertem Lachs

Zutaten für 2 Personen:

- 200 g frisches Zitronengras
- 0,6 l Gemüsebrühe
- 1-2 Knoblauchzehen
- 125 ml Sahne
- 100 g Mango-Chutney
- 1/2 EL Zucker
- 1 Msp. Kurkumapulver
- 1/2 TL Currypulver
- 1 TL frisch geriebener Ingwer
- Saft von 1/2 Zitrone
- 1 TL Speisestärke
- Salz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 50 g kalte Butterwürfel
- 100 g Couscous
- Salz
- 1/2 Salatgurke
- 150 g Schafskäse (Feta)
- 1/2 Granatapfel
- Saft von 1 Limette
- 1 EL Sahnemeerrettich aus dem Glas
- 1 Prise Zucker
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 125 g heißgeräuchertes Lachsfilet (Stremellachs)
- 1 Stängel Dill

Zubereitung:

Couscous mit 2–3 Msp. Salz in einer Schüssel vermengen, mit 125 ml kochend heißem Wasser übergießen und 15 Minuten quellen lassen. Anschließend mit einer Gabel auflockern.

Salatgurke abspülen, längs halbieren, entkernen und klein würfeln. Schafskäse ebenfalls fein würfeln. Die Kerne aus dem Granatapfel herauslösen und zusammen mit Gurken- und Käsewürfeln zum Couscous geben.

Limettensaft, Olivenöl, Sahnemeerrettich und Zucker mit etwas Salz und Pfeffer verrühren und über den Couscous geben und locker vermengen.

Für die Brühe das Zitronengras putzen, dann der Länge nach halbieren und leicht klopfen, bis die Fasern spröde werden. Das Zitronengras nach dem Klopfen in dünne Streifen schneiden.

Die Gemüsebrühe in einem Topf erhitzen, das Zitronengras hineingeben und die Brühe einmal aufkochen. Den Topf vom Herd nehmen und den Zitronengras-Sud abkühlen lassen,

dann für einige Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen. Den kalten Zitronengras-Sud nach dem Ziehen durch ein feines Sieb passieren.

Den Zitronengras-Sud in einen Topf geben. Die Knoblauchzehen schälen, durch die Presse drücken und zu dem Zitronengras-Sud geben. Die flüssige Sahne, das Mango-Chutney, den Zucker, das Kurkumapulver, das Currypulver, den frisch geriebenen Ingwer und den frisch gepressten Zitronensaft dazugeben. Die Flüssigkeit langsam aufkochen und 10 Minuten köcheln lassen.

Die Speisestärke mit 1–2 EL kaltem Wasser glatt rühren. Die angerührte Stärke in die Brühe geben, unter Rühren leicht binden und mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken.

Zum Schluss nach und nach unter Rühren die kalten Butterstückchen zugeben und die Suppe mit einem Stabmixer schaumig aufmixen.

Fertigstellen:

Den Couscous in zwei vorgewärmte Bowls geben und die heiße Zitronengras-Brühe angießen.

Zum Schluss den Stremellachs in Stücke zupfen und auf dem Couscous verteilen. Den Dill abspülen, trocken schütteln, die Spitzen abzupfen und auf der Suppe und dem Couscous verteilen.

Grundrezept Gemüsebrühe

Zutaten für 4 Personen

- 500 g Knollensellerie
- 500 g Möhren
- 1 Knoblauchzehe
- 3 Zwiebeln
- 1 EL Tomatenmark
- 1 EL schwarze Pfefferkörner
- 2 EL Pflanzenöl
- Salz

Zubereitung:

Sellerie, Möhren und Knoblauch schälen. Das vorbereitete Gemüse grob würfeln, Knoblauch hacken. Zwiebeln samt Schale halbieren und die Schnittfläche in einem Topf ohne Fett kräftig anbräunen, herausnehmen. Öl erhitzen, gewürfeltes Gemüse und das Tomatenmark dazugeben und bei starker Hitze anschwitzen, bis das Gemüse eine leicht dunkle Farbe bekommen hat und intensiv duftet. Zwiebelhälften, die Pfefferkörner und 3 l Wasser dazugeben. Die Brühe 1 Stunde sanft köcheln lassen. Mit Salz abschmecken.