AUFWAND	KOCHDAUER	SAISON	HERKUNFT
klein	60 Min.	ganzjährig	Afrika

COUSCOUS-MUFFINS



Rezept und Foto: compactcook.com

KURZ VORGESTELLT

Die nordafrikanischen Couscous-Gerichte werden aus Gries von Weizen, Gerste oder Hirse zubereitet. Diese Muffins eignen sich als Vorspeise, als Beilage zu einem grossen Salat oder als Zwischenmahlzeit.

ZUTATEN (4 PERSONEN)

200 g	Couscous	4 EL	Butter
4 dl	Gemüsebouillon	180 g	Sauermilch
2 Zehe	Knoblauch, fein gehackter	2	Ei
100 g	Aubergine, fein gewürfelte	2 EL	Kräuter, fein gehackte
100 g	Zucchetti, fein gewürfelte		Dukka (Afrikanisches Gewürz)
100 g	Karotte, fein gewürfelte		Salz, Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG

1. Couscous mit Bouillon übergiessen und aufquellen lassen.
2. Ofen auf 220° C vorheizen. Fein gewürfteltes Gemüse und gehackten Knoblauch 5 Min. in der Hälfte der Butter anziehen.
3. Eier verklopfen. Alle Zutaten mischen, gut würzen und in kleine Backofenformen geben. Den Rest der Butter in Flocken auf die Muffins verteilen.
4. 30 Min. backen. Muffins erst nach dem Auskühlen aus den Förmchen nehmen.

TIPP: Würzen sie diese Muffins ausreichend. Für diesen Zweck sind die Kunststoffbackofenformen nützlich.