



Champignonragout orientalisch mit Couscous

Champignons sind zwar mild, nehmen aber kräftige Saucen gut auf. Werden sie vorab angebraten entwickeln sie ein feines, nussiges Aroma. Etwas Kokosmus unterstützt den nussigen Geschmack. Die Gewürzmischung Garam Masala stammt aus der indischen Küche und ist auch in den orientalischen Ländern sehr beliebt. Sie ist meist nicht sehr scharf und kann mit Sambal Olek (oder Tabasco) nach Belieben aufgepeppt werden. Als Beilage zum saucenreichen Pilzragout mit viel Zwiebel und Knoblauch passt Couscous ausgezeichnet.

Zutaten (pro Portion)

200g	grosse Champignons
1El	Kokosmus
70g	Zwiebel
3	Knoblauchzehen
1,5Tl	Garam Masala
3/4Tl	Mehl
50g	rote Peperoni
2dl	Gemüsebouillon
2-3Msp	Sambal Olek
	Rapsöl
80g	Couscous
120g	Wasser
	Salz

Zubereitung

Zwiebel längs halbieren und zu Scheiben schneiden. Knoblauch grob hacken. Champignons vierteln, wenn nötig die Schäfte kappen oder ganz wegschneiden. Peperoni klein würfeln.

Zwiebel und Knoblauch zusammen glasig dünsten. Garam Masala und wenig Sambal Olek zugeben und kurz mitdünsten. Mehl zugeben und gut vermischen. Peperoni zugeben und die Bouillon zugießen. Ca. 20 Minuten köcheln lassen bis die Zwiebeln weich sind.

Rapsöl bis knapp zum Rauchpunkt erhitzen. Champignons locker in die Pfanne geben und scharf anbraten bis sie schöne Röstspuren zeigen. Sie dürfen nur kurz gebraten werden, da sie schnell einschrumpfen. Kokosmus zugeben, schmelzen lassen und mit den Champignons vermischen. Vorsicht: Das Kokosmus brennt leicht an. Bei grösseren Mengen Champignons portionenweise anbraten.

Nebenher den Couscous zubereiten:

Wasser aufkochen, Couscous einstreuen und kurz aufrühren. Herdplatte ausschalten und den Couscous zugedeckt 20 Minuten quellen lassen. Zum Schluss mit einer Gabel auflockern und salzen.

Den Couscous ringförmig anrichten und das Champignonragout in die Mitte geben. Mit frischen Kräutern, z.B. Majoran, bestreuen.







