

## Der etwas andere Gratin: Linsen Couscous Wirz

150g Couscous  
1 Prise Salz  
1 Esslöffel Olivenöl  
kochendes Wasser (Packungsbeilage)

in eine flache Gratinform geben  
dazu geben  
über den Couscous giessen und **zugedeckt** ca 8 Minuten ziehen lassen.  
Sollte schön körnig sein.

Wenig Olivenöl  
1 Zwiebel klein geschnitten  
1 Knoblauchzehe klein geschnitten  
1cm Ingwer frisch gerieben  
1 Teelöffel Kreuzkümmel gemahlen  
1 Teelöffel Koriander gemahlen  
1 Teelöffel Currypulver

in eine Bratpfanne geben  
alles zugeben und auf **kleiner** Hitze ca 3 Minuten dünsten

100g grüne Linsen  
300g Wirz klein geschnitten (ohne Strunk)  
4.5 dl kochendes Wasser

zugeben und mitdünsten  
ablöschen und **zugedeckt** ca 25-30 Minuten köcheln lassen. Wasser sollte danach aufgebraucht sein

1dl Rahm oder Halbrahm  
Salz, Pfeffer,  
1 Teelöffel Kurkuma  
evtl Chillipulver, Harissa oder Tabasco

rassig abschmecken.  
Fertige Linsenmischung auf dem Couscous verteilen.

150-200g Feta

verbröseln, über den Gratin geben.  
**Gratinieren:** im auf 220°C vorgeheizten Ofen ca 15 Minuten überbacken

½ Granatapfel, Kerne ausgelöst  
30g Pinien (ohne Fett geröstet).  
gehakter Peterli oder Koriander

als Garnitur darüber geben und servieren

### Tipp:

- Linsen: Auf der Verpackung Kochzeit beachten!
- Es gibt Couscous aus Weizen, Vollkorn, Dinkel, Mais. Daher auf der Packung schauen wie lange die Garzeit ist

**Denise Kaufmann**  
**Dipl. Ernährungsberaterin SHS**

Dorfstrasse 18 – 5452 Oberrohrdorf – Tel. 079 609 54 70  
denisekaufmann@hispeed.ch – [www.ernaehrung-kaufmann.ch](http://www.ernaehrung-kaufmann.ch)

