

4 Den Behälter ohne Rührelement in die Heißluftfritteuse einsetzen. Das Programm Backofen und die Stufe 4 (etwa 195°C) wählen, Deckel schließen und 3 Minuten vorheizen. Danach das Öl und die Ziegenkäsetaler hineingeben, den Deckel schließen und den Käse etwa 4 Minuten darin garen. Dabei einmal wenden.

5 Feldsalat, Tomaten und Apfelscheiben mit der Vinaigrette mischen und auf Teller verteilen. Die Käsetaler darauf anrichten und mit Nüssen bestreuen.



Tomaten-Couscous-Laibchen

MIT SOMMERSALAT UND HIMBEEREN



FÜR 4 PERSONEN

ZUBEREITUNGSZEIT: CA. 30 MINUTEN • GARZEIT: CA. 20 MINUTEN

FÜR DIE LAIBCHEN:

250 ML GEMÜSEBRÜHE

250 G COUSCOUS

1 ROTE ZWIEBEL

50 G GETROCKNETE TOMATEN (IN ÖL)

JE ½ BUND PETERSILIE UND KORIANDERGRÜN

2 EIER

3 EL KICHERERBSENMEHL

2 EL SONNENBLUMENÖL

SALZ · PFEFFER AUS DER MÜHLE

FÜR DEN SALAT:

200 G GEMISCHTE SOMMERSALATE (Z.B. ROMANASALAT-HERZEN, KÖPFSALAT, RUCOLA)

4 EL HIMBEERESSIG

2 EL HONIG

1 TL DIJONSENF

4 EL SONNENBLUMENÖL

SALZ · PFEFFER AUS DER MÜHLE

200 G HIMBEEREN

2 EL CASHEWKERNE (GROB GEHACKT)

1 Für die Laibchen den Behälter ohne Rührelement einsetzen. Das Programm Kochen und die Stufe 4 (etwa 195°C) wählen, die Brühe hineingießen, den Deckel schließen und etwa 4 Minuten zum Kochen bringen. Das Gerät ausschalten, den Couscous hineinstreuen und etwa 6 Minuten ziehen lassen oder Couscous in einer Schale mit der Brühe übergießen und etwa 5 Minuten ziehen lassen.

2 Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Tomaten in kleine Würfel schneiden. Kräuter waschen und trocken schütteln, Blätter abzupfen und fein schneiden.

3 Couscous in eine Schüssel umfüllen, mit einer Gabel auflockern und Zwiebel, Tomaten und Kräuter untermischen. Eier, Mehl und Öl dazugeben und die Masse kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Aus dem Teig mit angefeuchteten Händen 12 kleine Laibchen formen. Den Behälter mit Küchenpapier säubern und wieder einsetzen. Das Programm Backofen und die Stufe 2 (etwa 175°C) wählen, die Laibchen hineinlegen, den Deckel schließen und 10 Minuten garen, dabei einmal wenden.

4 Salate je nach Sorte verlesen, waschen, trocken schütteln und in mundgerechte Stücke zupfen. Essig, Honig, Senf und Öl verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Beeren verlesen, waschen und trocken tupfen. Salate mit der Vinaigrette mischen, auf Teller verteilen und jeweils 3 Laibchen darauf anrichten. Mit Himbeeren und Cashewkernen bestreuen.



„VÖLLE GEMÜSEPOWER IM KNUSPERKLEID“