



MICHAELA PFEIFER
MITARBEITERIN IM
dm-MARKT IN DORTMUND

„Die Sahne kann man gut durch Hafercreme ersetzen. Außerdem würze ich gern mit ein bis zwei Esslöffeln Soja-soße zusätzlich.“

„Couscous“-Risotto

MIT KARTOFFELNUDELN



Zutaten

Für 4 Personen

- 30 g Rucola
- 1 Knoblauchzehe
- 100 ml dmBio natives Olivenöl Extra*
- etwas dmBio Kräutersalz*
- 500 g Pellkartoffeln, gekocht vom Vortag
- 130 g Kartoffelstärke
- 1 Eigelb
- 3 bunte Paprikaschoten
- 2 EL Butter
- 2 Schalotten, fein gewürfelt
- 1 EL dmBio Rapsöl*
- 1–2 EL dmBio Zitronensaft*
- 450 ml dmBio Gemüsebrühe* (anrühren)
- 125 g dmBio Kichererbsen & Rote Linsen „Couscous“*
- ½–1 EL dmBio Leinöl*
- 30 g geriebener Hartkäse (z. B. Parmesan)
- 100 g braune Champignons
- 2 EL dmBio Bratöl*
- 100 g Schlagsahne
- etwas dmBio schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen*

PRO PORTION: 3.514 kJ (840 kcal)
ZUBEREITUNGSZEIT: 45 Min.
SCHWIERIGKEITSGRAD: mittel

Zubereitung

Gewaschenen **Rucola** (etwas zum Garnieren beiseitelegen) mit kochendem Wasser überbrühen, in Eiswasser abschrecken, ausdrücken und fein hacken. **Knoblauch** fein hacken. Beides mit **Olivenöl** fein pürieren (ähnlich wie ein Pesto). Mit **Kräutersalz** abschmecken.

Gepellte **Kartoffeln** durch eine Kartoffelpresse drücken. Mit **Stärke**, **Eigelb** und Kräutersalz vermengen. Daraus etwa 40 kleine Kugeln (mit circa 2 cm Durchmesser) formen.

Paprika vierteln, entkernen, mit Sparschäler schälen und klein würfeln. **Butter** in einem Topf erhitzen. Paprikawürfel in Butter circa 3 Minuten andünsten und abschmecken.

Die Hälfte der **Schalotten** in etwas **Rapsöl** langsam anschwitzen. Mit **Zitronensaft** und 40 ml **Gemüsebrühe** ablöschen, aufkochen und einköcheln. Dann 160 ml Gemüsebrühe zugeben und aufkochen lassen. „Couscous“ in eine Schüssel geben, mit der **Brühe** übergießen, fünf Minuten quellen lassen. Dann mit **Leinöl** und geriebenem **Hartkäse** mischen. Mit Kräutersalz abschmecken. Warm stellen.

Champignons putzen, klein schneiden und in **Bratöl** bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten braten. Rest **Schalotten** zugeben und circa 2 Minuten weiter braten. Mit 250 ml **Gemüsebrühe** und **Sahne** ablöschen. Aufkochen und rund 5 Minuten köcheln. Soße pürieren und mit Kräutersalz und **Pfeffer** abschmecken. Warm stellen.

Kartoffelnuudeln in siedendem Salzwasser circa 10 Minuten ziehen lassen, bis sie oben schwimmen. Aus dem Wasser nehmen, mit „Couscous“-Risotto, Paprika-Gemüse, Champignon-Soße, flüssigem Rucola und Rest Rucola anrichten. ●

Einkaufsliste

VOM dm-MARKT:

- ☐ 100 ml dmBio natives Olivenöl Extra*
- ☐ dmBio Kräutersalz*
- ☐ dmBio Rapsöl*
- ☐ 450 ml dmBio Gemüsebrühe*
- ☐ dmBio Zitronensaft*
- ☐ 125 g dmBio „Couscous“ Kichererbsen & rote Linsen*
- ☐ dmBio Leinöl*
- ☐ dmBio Bratöl*

- ☐ dmBio schwarzer Pfeffer *

AUS DEM GEMÜSEREGAL:

- ☐ 30 g Rucola
- ☐ 1 Knoblauchzehe
- ☐ 500 g Kartoffeln (als Pellkartoffeln einen Tag vorher kochen)
- ☐ 3 bunte Paprikaschoten
- ☐ 2 Schalotten, fein gewürfelt
- ☐ 100 g braune Champignons

AUS DEM KÜHLREGAL:

- ☐ 100 g Schlagsahne
- ☐ Butter
- ☐ geriebener Hartkäse (z. B. Parmesan)
- ☐ 130 g Kartoffelstärke

SONSTIGES:

- ☐ 1 Eigelb