

# Orangen-Couscous

## Zutaten (4 Personen)

200 g Couscous\*  
300 g Karotten  
2 Stiele Thymian  
3 EL Rosinen\*  
50 g Mandeln Solidale Italiano\*  
4 Orangen  
250 ml Gemüsebrühe  
200 g Sauerrahm  
Salz, Pfeffer \*  
1/2 Bund Petersilie (oder Koriander)  
2 EL Bio-Olivenöl Solidale Italiano\*

\*Fair Trade Produkt erhältlich in den Südtiroler Weltläden

## Zubereitung

Die Karotten schälen und grob raspeln. Die Karottenraspel, Thymianblättchen, Couscous, Rosinen und Mandelkerne verrühren. Orangen auspressen und etwa 200 ml Saft abmessen. Die anderen beiden Orangen so dick schälen, dass die weiße Haut vollständig mit entfernt wird. Die Orangenfilets mit einem scharfen Messer zwischen den Trennhäuten ausschneiden. Die Gemüsebrühe aufkochen, mit dem Orangensaft verrühren. Dann über die Couscous-Mischung gießen. Alles gut miteinander verrühren und mindestens 5 Minuten durchziehen lassen.

Orangenfilets unter die Couscous-Mischung rühren und mit Salz und reichlich frisch gemahlenem Pfeffer würzen. Die Petersilie oder das Koriandergrün abspülen, trocken schütteln, grob hacken und mit dem Couscous servieren.

