**Broccoli-Couscous mit Ingwer-Möhren**

Zutaten:

600 g Möhren, längs

geviertelt, in 5cm Stk.

70 g Schalotten

1 Knoblauchzehe

50 g Ingwer

1/2 Chilischote , entkernt

1 gr. Orange, Saft und Zesten

350 g Brokkoli, in feinen Röschen

3 EL Rapsöl

2 EL Honig

500 ml Gemüsefond

1/2 St. Zimt

5 Stk. Kardamomkapseln

1/2 TL Koriander

1 Lorbeerblatt

80 g Butter

200 g Couscous

etwas Salz, Pfeffer, Muskat

Öl in einer Pfanne erhitzen. Schalotten, Knoblauch und Ingwer fein würfeln und glasig dünsten. Möhren und Honig zugeben und leicht karamellisieren lassen.

Währenddessen den Orangensaft mit 300 ml Gemüsefond den Zesten und den Gewürzen um ein Viertel reduzieren lassen.

Über die Möhren gießen, den Chili zugeben, mit Salz/Pfeffer kräftig abschmecken und ca. 20min bei niedriger Temperatur garen.

Butter in einem Topf erhitzen und die Brokkoliröschen darin kurz andünsten. Couscous zugeben und den restlichen Fond angießen. Einmal aufkochen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und

ca.10 min. quellen lassen .

Vor dem Servieren den Couscous noch einmal etwas auflockern.

Couscous mittig auf einem Teller anrichten, die Möhren darum verteilen und etwas Sud angießen.

**Broccoli mit Mandelblättchen**

Zutaten:

500 g Brokkoli

2 EL Mandel blättchen

50 g Butter

Salz

evtl. 1 EL ger. Parmesan

Brokkoli putzen, waschen, in kleine Röschen teilen und in wenig kochendem Salzwasser bissfest kochen.

In einer Pfanne ohne Fett die Mandelblättchen goldgelb anrösten, dann die Butter zufügen und schmelzen lassen. Brokkoli abgießen, mit Salz abschmecken und mit der Mandelbutter übergießen

Nach Wunsch Parmesan darüber streuen.

Passt als Beilage zum Kartoffelgratin, Fisch und kurzbebratenem Fleisch.

**Broccoli**