



Sinbads- Frühstück

Obst-Tabouleh mit Himbeercoulis

Zutaten: für 4 Personen

Himbeercoulis:

200 g Himbeeren

50 g Honig

4 El. Extra natives Olivenöl

2 El. Zitronensaft

1/8 ltr. Orangensaft

150 g Couscous, instant

½ Tl. Currypulver

2 St. Äpfel oder Birnen oder Pfirsiche.....

6 St. Minzblätter

50 g Rosinen

50 g Mandeln

100 g Creme fraîche

2 El. Puderzucker

Zubereitung:

1.

Die Himbeeren und Honig mixen, anschließend das Püree über einer Schüssel durch ein Sieb streichen und im Kühlschrank kalt stellen.

Für den Couscous in einer Schüssel Olivenöl / Zitronensaft verrühren und mit dem Couscous mischen. Danach Orangensaft mit etwas Meersalz und Curry erhitzen und zum Couscous geben, umrühren, Deckel drauf und mindestens eine halbe Stunde quellen lassen.

2.

Das Obst waschen, das Kerngehäuse entfernen und in kleine Würfel schneiden. (ca.5 -8 mm). Danach die Würfel mit den Rosinen und angerösteten Mandeln mischen und unter den weichen Couscous mischen.

3.

In einem Cocktailglas zunächst einen guten Löffel Himbeercoulis geben.

Danach den Tabouleh darauf geben nun ein Löffel von der süßen Creme fraîche darauf und mit fein geschnittenen Minzstreifen garnieren.