

# Süßer Orangen-Couscous

677

---

---

**Typ:** Nachspeise

**Quelle:** VHS Bensheim Kochkurs Janna Elep

\*\*\*

**Bemerkungen:**

**Zutaten:**

Zutaten für 1 Person:

- 1 mittelgroße Orange (200 g)
- 1 TL (5 g) Zucker
- 1 Msp. Zimt
- 30 g Couscous
- 1/2 TL (2,5 g) Butter oder Margarine
- 1 TL (7 g) Sultaninen
- 1 EL (20 g) Magermilch-Joghurt
- 1/2 TL (3 g) gehackte Pistazienkerne

**Rezept:**

1. Orange halbieren, ein Viertel abschneiden, beiseitelegen. Saft aus der restlichen Orange auspressen. Orangensaft, Zucker und Zimt in einem Topf aufkochen. Couscous unter Rühren zugeben, Topf vom Herd nehmen und zugedeckt ca. 5 Minuten ziehen lassen.
  
2. Fett unter den Couscous rühren, bei schwacher Hitze 2-3 Minuten dünsten, vom Herd nehmen. Übriges Orangenviertel schälen. Fruchtfleisch in kleine Stücke schneiden. Sultaninen und Orangenstücke unter den Couscous rühren, in ein Glas geben. Joghurt darauf geben und mit Pistazien bestreuen.