Artikel vom 18.07.2023 · Ausgedruckt am 28.11.2026, 09:28 Uhr

Online: https://lz-rheinland-staging.p-k3txh2.project.space/nachricht/entenfiletspiesse-mit-couscous

Entenfiletspieße mit Couscous



Foto: IDG

Zutaten (für 4 Personen):
4 Entenbrüste (je 200 g),
7 EL Olivenöl,
2 TL Kreuzkümmel,
3 Knoblauchzehen,
1 ½ TL Pul Biber-Gewürz,
1 Zitrone,
8 Holzspieße,
200 g Couscous,
200 ml Geflügelbrühe,
50 g Tahin,
4 EL griechischer Joghurt,
Salz und Pfeffer,
10 weiche Datteln,
100 g Feta,
1/4 Bund Minze,
1/4 Bund Dill,
1 EL Apfelessig,
1/4 TL Sumach.

Zubereitung:

Entenbrust der Länge nach halbieren, jeweils in drei Stücke schneiden, in eine Schüssel geben und mit 3 EL Olivenöl, Kreuzkümmel, zwei zerdrückten Knoblauchzehen, Pul Biber-Gewürz und der Hälfte des Zitronensaftes mischen. Zugedeckt für circa 1 Stunde gekühlt marinieren lassen. 8 Holzspieße in kaltem Wasser einweichen. Für den Couscous die Geflügelbrühe aufkochen, den Couscous hineingeben, den Topf vom Herd nehmen, für 3 bis 5 Minuten ziehen lassen und mithilfe von einer Gabel auflockern. Für das Dressing den restlichen Knoblauch schälen und mit dem übrigen Zitronensaft, 2 EL Olivenöl, Tahin, Joghurt, Salz, Pfeffer und 50 ml Wasser mixen. Jeweils 3 Entenfleischstücke auf die Spieße stecken. Eine Grillpfanne stark erhitzen. Die Entenspieße für circa 10 Minuten von allen Seiten scharf grillen, salzen und pfeffern. Datteln entsteinen und klein schneiden. Feta zerkrümeln. Kräuter grob hacken. Alles mit Pfeffer, Apfelessig und dem restlichen Olivenöl mischen. Den Joghurt auf Tellern verstreichen, den Feta darauf mit dem Dressing verteilen. Die Entenfiletspieße darauflegen, mit Sumach bestreuen und mit Couscous genießen.

IDG