



# Kartoffel-Couscous-Taler mit Gurkensalat & Dill

⌚ Preparation time: 35 minutes  
Cooking time: 0 minutes  
Total time: 35 minutes

👤 Portions: 4

## Zutaten für 4 Portionen (10 Kartoffel-Couscous-Taler)

### Für die Kartoffel-Couscous-Taler

- 400 g mehlig kochende Kartoffeln | das Rezept funktioniert auch mit "vorwiegend" festkochenden Kartoffeln, aber kocht sie bitte schön breiig/weich
- Meersalz
- 200 g (Vollkorn-)Couscous (ich benutze [Kamut-Couscous](#)\*/\*Amazon Affiliate-Link)
- 350 ml Gemüsebrühe
- 1 TL Kreuzkümmel
- Frisch gemahlener Pfeffer
- 2 TL süßes Paprikapulver
- 1 EL Kräuter der Provence
- 1 TL Kurkuma | auch Gelbwurz genannt, macht die Taler so schön goldgelb und schmeckt köstlich
- Eine Hand voll frische Petersilie
- 1 Zitrone
- Etwas Pflanzenöl zum Anbraten
- 1 Avocado

Tipp: Wie Ihr oben gelesen habt, verwende ich Vollkorn-Couscous. Falls Ihr den noch nicht kennt, solltet Ihr unbedingt danach Ausschau halten. Man erhält Vollkorn-Couscous inzwischen in fast jedem gängigen Bio-Supermarkt. Auch manche Drogeriemärkte bieten ihn an. Vollkorn-Couscous ist etwas bräunlicher, dunkler als normaler Couscous, schmeckt aber kaum anders und wird ebenso einfach nur mit heißer Brühe aufgegossen. Vollkorn-Couscous ist aber natürlich nährstoffreicher als klassischer Couscous. So überwiegen die Vorteile ganz klar - also unbedingt probieren!

### Für den Gurken-Dill-Salat

- 600 g Salatgurke | entspricht einer großen oder 2-3 kleinen Gurken
- 7 EL ungesüßter Sojajoghurt | ich benutze Sojade
- 3-4 EL Zitronensaft
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL getrockneter, gerebelter Kerbel | der eine Hand voll gehackter, frischer Kerbel
- Meersalz
- Pfeffer
- Eine Hand voll frischer Dill

## Zubereitung (ca. 35-40 Minuten)

1. Die Gurke(n) waschen und fein aufhobeln. Wer, wie ich, keinen flotten Küchenhobel besitzt, schneidet die Gurke(n) einfach mit einem scharfen Messer in feine Scheiben.
2. Sojajoghurt mit Zitronensaft, reichlich Salz, Pfeffer und Kerbel verrühren. Eine Knoblauchzehe schälen und dazu pressen (Knoblauchpresse). Den Dill waschen, trocken schütteln, hacken und untermengen. Soße mit Zitronensaft und Salz abschmecken. Die Gurkenscheiben mit der Dillsoße vermischen und den Salat abgedeckt im Kühlschrank 20 Minuten ziehen lassen.
3. Den Salat später vor dem Servieren gut umrühren!
4. Die Kartoffeln schälen und in reichlich gesalzenem Wasser rund 15-18 Minuten ganz weich kochen. Parallel dazu Couscous in eine Schüssel geben und mit heißer/kochender Brühe übergießen. Couscous mit einem Löffel durchrühren und abgedeckt rund 10 Minuten ziehen lassen. Ich lege dafür einfach einen Teller auf die Schüssel und stelle diese zur Seite.
5. Wenn die Kartoffeln weich gekocht sind, Wasser abgießen und die Kartoffeln mit einem Kartoffel-Stampfer (hab' ich benutzt) oder einer -presse

zerdrücken. Den gequollenen Couscous dazu geben und beides mit reichlich(!) Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Paprikapulver, Kräutern der Provence und Kurkuma würzen. Petersilie fein hacken und untermengen. 1 EL Zitronensaft dazu geben. Wenn die Masse ein bisschen abgekühlt ist, diese mit den Händen kräftig durchkneten, bis eine Art "Kartoffelteig" entsteht. Probiert dann die Masse nochmals, ob sie genug gewürzt bzw. gesalzen ist.

6. Mit den Händen Kartoffel-Couscous-Taler formen.

7. In einer Pfanne reichlich Öl (so etwa 5 EL) erhitzen und die Taler von beiden Seiten goldbraun und möglichst knusprig braten. Taler anschließend im Ofen warm halten, denn Ihr werdet nicht alle Taler auf einmal in einer Pfanne anbraten können.

8. Eine Avocado aufschneiden, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale holen. Avocado-Fruchtfleisch aufschneiden, salzen und mit etwas Zitronensaft begießen.

9. Goldbraune Kartoffel-Couscous-Taler mit dem frischen Gurken-Dill-Salat in leicht vertieften Tellern anrichten.

Pro Portion eine Viertel Avocado dazu geben. Das Gericht nochmals ein bisschen salzen, pfeffern und mit frischem Dill bestreut servieren.