

Geeister Couscous mit Heidelbeersauce



20 Min.



Zubereitung

- 1** Die Vanilleschote längs aufschlitzen und das Mark herauskratzen. Mark und Schote mit Milch und Honig in einem kleinen Topf aufkochen, den Couscous einrühren und die Mischung abkühlen lassen.
- 2** Die Sahne steif schlagen, unter die abgekühlte Masse heben, in vier frostfeste Förmchen füllen und 4 Std. tiefkühlen.
- 3** Kurz vor Ende der Gefrierzeit die Beeren waschen und mit Saft, Zucker und Vanillezucker in einem Topf kurz aufkochen, dann durch ein feines Sieb in einen Topf streichen und erhitzen. Die Stärke mit 3 EL kaltem Wasser anrühren, in die Sauce einrühren und aufkochen lassen, bis diese bindet. Den geeisten Couscous auf Teller stürzen und mit der Sauce servieren.



Zutaten

- 150 ml Milch (1,5 % Fett)
- 1 Vanilleschote
- 30 g Honig
- 60 g Couscous
- 200 g Sahne
- 300 g Heidelbeeren
- 5 EL roter Saft (z. B. Heidelbeer-, Johannisbeer- oder roter Traubensaft)
- 2 EL Zucker
- 1 EL Vanillezucker
- 1 EL Speisestärke



4 Personen · Pro Person: 345 kcal · 5g Eiweiß · 17g Fett · 42g Kohlenhydrate