



CHEFKOCH.DE

Anzeige



Couscoussalat mit Rosinen und Minze

Den Couscous nach Packungsanweisung mit einem Stich Butter quellen lassen.

Zwiebeln, Paprika, Tomaten und Gurken in kleine Würfel schneiden und unter den fertig aufgequollenen Couscous geben. Gut verrühren und gut mit Salz und Pfeffer würzen. Die Rosinen kurz in Wasser einweichen, bis sie sich etwas vollgesogen haben und weich werden. Gut abtropfen lassen und dann in den Salat mischen.

Die Pinienkerne und Sonnenblumenkerne leicht anrösten, Vorsicht, verbrennt schnell, und mit dem klein geschnittenen Feta unter den Salat heben. Die Minze und die Petersilie möglichst klein hacken und ebenfalls untermengen.

Da der Salat ohne eine leichte Vinaigrette zu trocken wird, mit den restlichen Zutaten eine Soße anrühren. Ich gebe einfach ein paar Tropfen Öl und Essig, einen Schuss Tomatenmark sowie Honig und Senf auf den Couscous und vermische alles. Dies wiederhole ich, bis er mir saftig und gut gewürzt erscheint.

Tipp:

Ein Spritzer Zitrone schadet ebenfalls nicht, ggf. Zitronenessig verwenden, falls vorhanden.

Wer es scharf möchte kann auch Sambal Oelek oder eine frische Chilischote begeben.

Arbeitszeit: ca. 30 Min.

Schwierigkeitsgrad: simpel

Kalorien p. P.: keine Angabe



Zutaten für 2 Portionen:

200 g	Couscous
	Butter
	Wasser
1	Paprikaschote(n)
2	Frühlingszwiebel(n)
5	Tomate(n)
½	Salatgurke(n)
1 Paket	Feta-Käse
einige	Pinienkerne
einige	Sonnenblumenkerne
3 Stängel	Minze
3 Stängel	Petersilie
etwas	Tomatenmark
etwas	Olivenöl
etwas	Weißweinessig
	Salz und Pfeffer
2 TL	Honig
1 TL	Senf
100 g	Rosinen, oder Sultaninen

Verfasser: karümel