



Orientalischer Couscous

Lecker, leicht, frisch: Unser lauwarmer Sommersalat. Ideal zum Vorbereiten und Mitnehmen in die Arbeit, Uni, Schule. Er ist nicht nur schnell gemacht, sondern auch leicht, gesund und versorgt den Körper mit wichtigen Vitaminen. Ein frischer Joghurtdip als Topping und schon ist der perfekte Lunch to go fertig.

Gesamtzeit: 45 Minuten

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Zutaten (für 2 Personen)

Salat

- 250 g Couscous
- 250 ml Gemüsebrühe
- 200 g Cocktailtomaten
- 200 g braune Champignons
- 1 Zucchini
- 1 rote Paprika
- 4 Möhren
- 1½ Schalotten
- Bund Petersilie
- Bund Schnittlauch
- 2 EL Pinienkerne (Nüsse / Kerne nach Wahl)
- Salz & Pfeffer
- 2 EL Öl

Dressing

- 250 ml Joghurt (alternativ: Soja)
- 2 EL Apfelessig
- 1 EL Öl
- ½ Schalotte
- Salz & Pfeffer
- 1TL Currypulver

1 Backofen auf 190° C (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Gemüse waschen, Champignons säubern / bürsten. Pilze vierteln, Zucchini in Scheiben schneiden, Paprika entkernen und in Streifen schneiden. Eine kleine Auflaufform oder ein Backblech mit 1 EL Öl bestreichen und das vorbereitete Gemüse darin verteilen. Restliches Öl darüber träufeln, salzen und für ca. 20 Minuten backen.

2 Währenddessen den Couscous in 250 ml kochender Gemüsebrühe für 10 Minuten abgedeckt ziehen lassen (Topf von der Herdplatte nehmen).

3 Mit einem Sparschäler Möhrenstreifen herstellen. Zwiebel in Ringe schneiden, Kräuter waschen und fein hacken. Pinienkerne ohne Öl in einer Pfanne goldbraun rösten.

4 Für das Dressing Joghurt, Essig, Öl und eine halbe gewürfelte Schalotte vermengen. Nach Geschmack mit Salz, Pfeffer und Currypulver würzen. Alle Komponenten nun in einer großen Salatschüssel vermengen und mit Pinienkernen garnieren.

Guten Appetit!