

Rezepturen

(Rezepturen für jeweils 4-6 Personen)

COUSCOUS WASSERMELONEN MINZE SALAT

Zutaten:

200 g	Couscous
2 EL	Olivenöl oder Arganöl
1 Bund	Pfefferminz (oder auch getrocknet)
3 Stk.	Wassermelone oder Tomaten, fein gewürfelt
5 Stk.	Knoblauchzehen, zerdrückt
1 Stk.	Rote Zwiebel
etwas	Grün von der Frühlingszwiebel oder Schnittlauch / Petersilie, fein gehackt
3 EL	Zitronensaft
½ TL	Cayennepfeffer
etwas	Flüssigkeit wie Gemüse-Brühe
etwas	Limettensaft
etwas	Essig/Oel
etwas	Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG:

Den Couscous kochen / quellen lassen (je nach Packungsanweisung) – traditionell wird das Couscous mit Wasser bedeckt. Mit den Fingern durchfahren, abgiessen und rasch auf einem grossen Tablett oder einer flachen Pfanne gleichmässig verteilen. Die Körner mit den Fingern auflockern, um sie zu lüften und dann ca. 20-30 Minuten quellen lassen, bis das Wasser absorbiert wurde und der Couscous relativ trocken ist. Den Couscous sanft zwischen den Handflächen zerreiben, um etwaige Klümpchen zu lösen. So fortfahren bis der Couscous vollkommen klumpenfrei ist. Die Handflächen mit ein wenig Oel einreiben und den Vorgang wiederholen.

Das Gemüse und die Früchte entsprechend putzen und in gewünschte Form schneiden.

Den Couscous mit Oel beträufeln (schnellere Alternative) und dieses mit den Fingern untermischen.

Die Minze krätig unterrühren, anschliessend alle restliche Zutaten behutsam untermischen.

Vor dem Servieren 5 Minuten ruhen lassen, so dass sich die Aromen verbinden können.