

Couscous-Salat

Zutaten (für 4 bis 6 Personen)

160 g Couscous
220 ml Gemüsebouillon, heiss
2-3 EL gutes Olivenöl
1 rote Peperoni
1 Handvoll getrocknete Tomaten, eingeweicht
1 Zucchini
1 Frühlingszwiebel
1 Selleriestange
2 Knoblauchzehen
1 Handvoll frische Kräuter: Petersilie, Basilikum, Sellerieblätter, Minze
1 Zitrone, Saft
Salz und Pfeffer zum Abschmecken

Zubereitung

Den Couscous in eine Schüssel geben, die heisse Gemüsebouillon und das Olivenöl dazugeben. Umrühren und 7 Minuten quellen lassen.

In der Zwischenzeit die Peperoni, die eingeweichten Tomaten, den Zucchini, die Frühlingszwiebel, die Selleriestange und die Knoblauchzehen in feine Würfel schneiden und die Kräuter fein hacken.

Den aufgequollenen Couscous mit einer Gabel auflockern, die in Würfel geschnittenen und gehackten Zutaten und den Zitronensaft mit dem Couscous vermischen. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Variationsmöglichkeiten

Der Couscous-Salat lässt sich auch mit anderen Zutaten und in beliebigen Kombinationen zubereiten. Als weitere Zutaten sind denkbar: Salatgurken, Tomaten, grob gehackte und geröstete Nüsse oder Pinienkerne, Trockenfrüchte (z.B. Feigen, Datteln, Aprikosen), entsteinte Oliven, Kapern etc.
