

Zum Küssen gut: Grüner Couscous- Salat mit Gurke, Minze, Orangensaft und Chili (vegan)



„Wie heißt der Salat noch mal?“ fragte man mich am Wochenende auf einer Feier. Auf meine Antwort hin bekam ich prompt Kusslaute von meinem Gegenüber. Ob dies nun dem Alkohol, der Begeisterung für den Gaumengenuss oder einer kindlich- assoziativen Freude an lustig klingenden fremden Wörtern geschuldet war, das ließ ich dann mal außen vor. Anschließen kann ich mich jedoch auf jeden Fall, was die Einstellung zu diesem Salat angeht: er ist eine Köstlichkeit! Zum Küssen gut. (Nur sollten alle davon essen, sonst wird es nichts mehr mit Küssen an dem Tag - des Knoblauchs wegen... ;)) Schon lange habe ich meine Liebe für Couscous entdeckt und zwar durch das Rezept von Alfred Biolek und Eckart Witzigmann in „Unser Kochbuch: Alternativen zu Fisch und Fleisch“, aus dem meine Mutter schon seit Jahren begeistert - und lecker! - kocht. Schon fast genauso lange gehört dieser Couscous- Salat bei uns zum Mitbring- Repertoire, wenn jemand eine Feier gibt, wenn irgendwo gegrillt wird oder wenn wir ein Picknick machen. Der Salat ist recht fix gemacht, passt eigentlich zu fast allem und verbindet spannende Aromen miteinander: fruchtigen Orangensaft, herzhaften Knoblauch, pikante Chili und erfrischende Minze - eine Geschmacksreise in den Süden also! =)

Zum Küssen gut: Grüner Couscous- Salat mit Gurke, Minze, Orangensaft und Chili (vegan)



Zutate

n:

- 200 ml Gemüsesud
- 150 g Couscous
- 80 ml Pflanzenöl (Raps oder Sonnenblume)
- 100 ml Orangensaft, frisch gepresst
- 4 EL Weißweinessig
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel /Cumin
- 1 Prise Zucker
- 1-2 Knoblauchzehen
- 1 frische Chilischote
- Salz, Pfeffer
- 1 mittelgroße Salatgurke
- 1 kleines Bund frische Minze

Den Gemüsesud mit 1 EL von dem Öl aufkochen. Den Couscous einstreuen und den Topf vom Herd nehmen. Den Couscous zugedeckt 5 bis 10 Minuten aufquellen lassen.

Die Gurke schälen, längs halbieren und die Kerne entfernen. Dann ganz fein würfeln. Aus O- Saft, Öl, Essig, Kreuzkümmel, Zucker eine Vinaigrette rühren, fein gehackten Knoblauch und Chili dazugeben.

Den Couscous mit einer Gabel auflockern, die Gurkenwürfel und die Vinaigrette dazugeben und alles vorsichtig unterheben.

Die Minze fein hacken und unterheben. [nurkochen]

Zum Küssen gut: Grüner Couscous- Salat mit Gurke, Minze, Orangensaft und Chili (vegan)



Der

Salat schmeckt auch noch nach Tagen gut - wenn etwas übrig bleibt ;) - und man kann ihn nicht nur zu vielen Anlässen mitbringen, sondern zum Beispiel auch mit zur Arbeit nehmen als gesundes Mittagessen.

Ich hoffe, ihr habt Appetit bekommen und würde mich freuen, von euch zu hören!

Was ist euer liebster Couscous-Salat, welche Zutaten gehören bei euch hinein?

Habt eine genussvolle Zeit,
eure Judith



Share on Facebook

0

Share on Pinterest

0

Send email