



Couscous-Salat mit Gemüse, Kräutern & Granatapfel

Zutaten für 4-6 Portionen

Grundlage

- » 300 ml Gemüsebrühe
- » 170 g Couscous

Gemüse

- » 1 Zucchini
- » 1 rote Zwiebel
- » 1 Paprikaschote *rot oder gelb*
- » 2 Knoblauchzehen
- » 1 Karotte

Gewürze

- » 1 TL Kurkuma *gemahlen*
- » ½ TL Kardamom *gemahlen*
- » 1 TL Kreuzkümmel *gemahlen*
- » 1 Msp. Muskatnuss *gemahlen*
- » ½ TL Currypulver
- » 1 Msp. Zimt
- » ½ TL Paprikapulver
- » 1 TL Chiliflocken

Für das Dressing

- » 70 ml Olivenöl
- » 1 TL Honig
- » Saft von 1 Zitrone
- » Pfeffer & Salz

Frische & Toppings

- » 1 Handvoll frische Minze *grob gehackt*

» 1 Handvoll frische Petersilie *grob gehackt*

» 3 EL getrocknete Cranberrys

» 50 g Pekannüsse o.ä. *gehackt & geröstet*

» 60 g Granatapfelkerne (das Zeug macht echt ein farbliches Küchenmassaker! Und ich hatte etwas Sorge um meine Zähne, weil die Kerne doch recht hart waren. Ich würde sie weglassen, aber dann klingt der Rezeptitel nicht mehr so hipp...)

Zubereitung

1. Couscous garen

Die Gemüsebrühe in einem Topf zum Kochen bringen, vom Herd nehmen, den Couscous einrühren und abgedeckt ca. 5–10 Minuten quellen lassen. Anschließend mit einer Gabel auflockern und abkühlen lassen.

2. Gemüse vorbereiten

Zucchini, Paprika, Karotte, Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. Beiseitestellen.

3. Dressing anrühren

In einer kleinen Schüssel Olivenöl, Zitronensaft, Honig und alle Gewürze gründlich vermengen.

4. Couscous abschmecken

Den abgekühlten Couscous in eine große Schüssel geben, das Dressing unterheben und gut mit den Kräutern vermengen.

5. Restliche Zutaten unterheben

Die vorbereiteten Gemüsewürfel, Minze, Petersilie, Cranberrys und Granatapfelkerne vorsichtig unter den Couscous mischen.

6. Pekannüsse rösten

Die gehackten Pekannüsse in einer trockenen Pfanne bei mittlerer Hitze kurz anrösten, bis sie duften. Zum Servieren über den Salat streuen.

Tipp: Am besten schmeckt der Salat leicht durchgezogen – also gerne 30 Minuten vor dem Servieren zubereiten. Dazu passt Fladenbrot, Joghurt-Dip oder gegrilltes Gemüse.