

Couscous-Salat

Zubereitung: ca. 30 min Kochzeit

Portionen: 10

Kosten: 1.60 € pro Portion

Saison: später Sommer



Hauptzutaten:

- 1,5 kg Couscous
- 7 Zwiebeln
- 12 Tomaten
- 3 rote Paprikaschoten
- 3 gelbe Paprikaschoten
- 3 Gurken
- 6 Karotten
- 400 g Mais (optional)
- 6 Knoblauchzehen
- 300 ml Olivenöl
- 200 ml frischer Zitronensaft (oder weißer Balsamicoessig)
- 6 EL Tomatenmark
- Gemüsebrühe
- 2 Bd. Petersilie (optional)

Gewürze:

- Salz
- Pfeffer
- 3 TL Paprikapulver
- 3 TL Kreuzkümmel
- 3 TL Currypulver

Zubereitung:

1. Zwiebeln und Knoblauch klein schneiden und mit ca. 30 ml Olivenöl im großen Topf anschwitzen
2. Tomatenmark zufügen und kurz anrösten. Couscous und die entsprechende Menge an Gemüsebrühe (variiert je nach Hersteller) hinzugeben, einmal aufkochen, Herd ausschalten und den Couscous quellen lassen, bis die gesamte Flüssigkeit aufgesogen wurde.
3. Das restliche Gemüse kleinschneiden, die Petersilie abbrausen und fein hacken.
4. Zitronensaft mit restlichem Olivenöl verrühren und Gewürze hinzugeben.
5. Das Gemüse, die Petersilie und die Salatsoße zum Couscous geben und gut durchmischen. Vorzugsweise kalt servieren.