



REZEPT von Daniela Baier

Couscous Salat

Zutaten (für 4 Personen):

250 g Couscous
60 g Pinienkerne
350 g Möhren
1 rote Zwiebel
9 EL neutrales Öl
1 Mango
1 Avocado (ca. 250 g)
2 Bio-Zitronen
2 EL + 1 Prise Zucker
1 Bund Petersilie
Salz / Pfeffer

Zubereitung:

Couscous mit 400 ml heißem Wasser übergießen und 5 Min. aufquellen lassen. Mit 1 TL Salz, Pfeffer, 2 EL Öl und Abrieb von 2 Bio Zitronen vermengen und mit einer Gabel auflockern. Pinienkerne in einer heißen Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und zu dem Couscous geben. Möhren putzen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel schälen und ebenfalls fein würfeln. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Möhren darin 2–3 Min. andünsten. Zwiebel zufügen und ca. 2 Min. weiterdünsten. Mit 2 EL Zucker bestreuen und leicht karamellisieren lassen. Vom Herd ziehen, mit Salz und Pfeffer würzen und zum Couscous geben. Petersilie waschen und klein hacken. Mango in kleine Würfel schneiden. Die zwei Zitronen auspressen und 4 EL Zitronensaft mit 6 EL Öl aufschlagen. Alles zusammen zum Couscous geben und vermengen. Den Salat mit den Gewürzen fein abschmecken. Avocado halbieren, Kern entfernen. Fruchtfleisch in der Schale einschneiden und mit einem Löffel herauslösen. Die Avocado mit 1 EL Zitronensaft vermengen und vorsichtig unter den Salat mengen. Dazu passt gegrillter Lachs oder Hähnchen.

Tipp: Ersetzen Sie die Mango je nach Geschmack z.B. durch Honigmelone oder Erdbeeren.