

Fruchtiger Couscous-Salat

Zutaten für 6 Personen

250 g Couscous *, 200 ml Wasser, 200 ml Orangensaft *

1 Zwiebel rot

2 EL Olivenöl *

1 EL Honig *

120 g Zucchini

120 g roter Spitzpaprika

120 g Mais (Dose oder Glas)

10 Datteln *

Salz * und Pfeffer *

1 TL Kurkuma *

1 TL Kreuzkümmel * gemahlen bzw. im Mörser zerkleinert

1 TL Curry

1 TL Garam Masala *

1 Msp. Chili * gemahlen

1 TL Za`atar *

Zitronensaft oder Essig zum Abschmecken

Nach Belieben Pfefferminze oder Melisse und diverse Nüsse.

Couscous nach Packungsanweisung mit Wasser und Orangensaft zubereiten, abkühlen lassen und auflockern.

Zwiebel klein schneiden und in Olivenöl leicht anbraten, Honig einrühren. Zucchini, Paprika und Datteln klein würfeln. Mais abtropfen lassen. Alles zusammen unter den Couscous mischen.

Alle Gewürze vermischen, unter den Salat mengen, mit Essig oder Zitronensaft abschmecken. Salat gut durchziehen lassen, nach Belieben mit Gewürzen, Essig/Zitronensaft und weiterem Olivenöl nachwürzen und Kräuter/Nüsse hinzufügen.

* erhältlich im Weltladen