Schmeck den Süden
Baden-Württemberg

Aus der veganen Küche: Couscous-Salat mit Trockenfrüchten, Nüssen und Kräutern

Herbstlich und vegan

Unser heutiges Herbstgericht geht schnell, einfach, ist vegan und schmeckt köstlich. Der Couscous wird einfach mit heißer Gemüsebrühe übergossen und saugt innerhalb kürzester Zeit die Aromen der Brühe auf. Darum empfehle ich hier eine gute Gemüsebrühe. Wer es kräftiger möchte, kann auch eine herzhafte Pilzbrühe verwenden. Oder vielleicht sogar ein paar gebratene Pilze auf den Salat platzieren? Auch eine gute Idee.

Hier die heutige Rezeptur für „**Couscous-Salat mit Trockenfrüchten, Nüssen und Kräutern“:**

Zutaten

- 300 g Couscous
- 400 g Gemüsebrühe
- 3 Frühlingszwiebeln
- 100 g getrocknete Früchte (z.B. Weinbeeren, Aprikosen, Birne)
- 100 g Nüsse, grob gehackt (z.B. Haselnüsse, Kürbiskerne, Walnüsse)
- je 2 Handvoll Minze und Petersilie, geschnitten
- 1 Biozitrone, Saft und Abrieb
- 4 EL Essig
- 2 EL Kürbiskernöl

- 2 EL Öl (z.B. Rapsöl)
- Salz, Pfeffer
- 1-2 EL Curry
- Wer möchte: 1-2 EL Raz el Hanout

Zubereitung

Den Couscous in einer Schüssel mit kochender Brühe und 1 EL Curry übergießen. 10 Minuten quellen lassen.

Die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Die Trockenfrüchte und Nüsse grob klein schneiden.

Zitronensaft und -abrieb, Essig, beide Öle, Kräuter, Salz, Pfeffer und eventuell etwas Raz el Hanout mischen. Zusammen mit den Zwiebeln, Trockenfrüchten und Nüssen unter den Couscous mengen. 30 Minuten ziehen lassen. und nochmal mit Salz, Pfeffer und eventuell Curry abschmecken.

Vor dem Servieren geschnittene Kräuter zugeben.

Tipp: Wer möchte kann auch etwas saisonales Gemüse wie z.B. Paprika- oder Karottenstreifen, Kürbiswürfel (gekocht) oder gebratene Pilze unterheben. Je nach Saison und Lust und Laune!