

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 Biozitronen, 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!