

Couscous Salat



Einkaufsliste:

100g Couscous
200ml Gemüsebrühe
1TL Kurkuma
4EL Joghurt
50ml Olivenöl
1 Bund Frühlingszwiebeln
1-2 TL Kreuzkümmel
Nach Belieben Koriander (kann auch weggelassen werden)
Chiliflocken nach Belieben
1TL Paprikapulver
½ TL Cayennepfeffer
1TL Knoblauchpulver
1TL Salz
Saft einer Zitrone
1 kleines Bund Frühlingszwiebeln (4-5)
1 Möhre
100g Cocktailtomaten
1 handvoll frischen Spinat
100g Feta

So wird's gemacht:

Zunächst Brühe kochen und Couscous gemeinsam mit der heißen Brühe in eine Schüssel geben, 5-10 Minuten quellen lassen. Alle Gewürze mit dem Olivenöl kurz in der Pfanne rösten und mit Zitronensaft und Joghurt in die Masse geben und gut vermengen, ziehen lassen. Gemüse und Feta in feine Stücke schneiden und hinzugeben.

Für das eingelegte Gemüse: Ein Blech mit Backpapier oder Alufolie auslegen, ein paar Knoblauchzehen andrücken und auf dem Blech verteilen. Die Paprika waschen, entkernen und halbieren oder vierteln und mit der Hautseite nach oben auf das Blech legen.

Für die Ofentomaten werden die Tomaten gewaschen und halbiert und kommen gemeinsam mit der in Scheiben geschnittenen Zucchini zu der Paprika aufs Blech. Das alles wird gesalzen und gepfeffert und mit Olivenöl beträufelt. Die Tomaten werden zusätzlich mit Puderzucker bestreut. Wer möchte, gibt noch etwas Oregano, Basilikum und/oder Majoran (frisch oder getrocknet) hinzu.

Der Ofen wird auf 160°C Umluft vorgeheizt und dann kommt das Blech schon in den Ofen - jetzt heißt's warten (ca. 45-60 Minuten)... Zwischendurch, wenn die obere Seite der Zucchinischeiben schon leicht bräunlich wird, wende ich die Zucchini einmal und dann sollte das Gemüse noch für ca. 20 Minuten im Ofen bleiben.

Von der Paprika noch vorsichtig die Haut abziehen und dann alles in Gläser füllen, mit Olivenöl auffüllen, sodass das Gemüse komplett bedeckt ist. Das Olivenöl macht es haltbar.

Nach Belieben außerdem:

1 Paprika
1 Zucchini

Ofengemüse:

1 Paprika
1 Zucchini
200g Cocktailtomaten
5 Knoblauchzehen
Basilikum, Oregano, Majoran nach Belieben
Salz
Etwas Puderzucker
Olivenöl