

Couscous Salat mit Ofengemüse



Einkaufsliste:

- 2 rote Paprika
- 200g Tomaten
- 2 mittlere Zucchini
- 5 Knoblauchzehen
- 50ml Olivenöl
- 1 rote Zwiebel
- 1TL Puderzucker
- 2 Bund Frühlingszwiebeln
- 250g Couscous
- 300ml Gemüsebrühe
- 1Zitrone
- 1 handvoll Basilikum
- Salz & Pfeffer
- 1TL Paprikapulver

So wird's gemacht

Zunächst das Gemüse schneiden, Zwiebeln halbieren und in Scheiben mit dem Gemüse auf einem Blech ausbreiten. Mit Puderzucker, Salz und Gewürzen bestreuen, mit Olivenöl beträufeln. Knoblauchzehen andrücken und auf dem Gemüse verteilen. Ofen auf 180° vorheizen und das Gemüse etwa 30-40 Minuten im Ofen backen.

Derweil Gemüsebrühe aufkochen und über den Couscous gießen (große Schüssel!). Couscous quellen lassen, dann mit einer Gabel zerstoßen, würzen. Zitrone pressen und über den Couscous geben, Basilikumblätter übereinander legen, einrollen und in Streifen schneiden. Gemüse unter den Couscous geben und mit Frühlingszwiebeln und Basilikum servieren. Wer möchte, gibt noch etwas Käse oder geröstete Pinienkerne hinzu.