



Perl couscous-Salat mit Ofenlachs

und Blaubeeren

Mehr Rezepte gibt's auf knusperstuebchen.net

So wird's gemacht

Für den Lachs Olivenöl, Salt, Pfeffer, Paprikapulver, Chiliflocken, Kräuter und Zwiebel (in Ringe geschnitten) in eine Schale geben und vermengen. Den (angetauten) Lachs mit der Masse marinieren und in eine Ofenform geben. Anstelle von Lachs kann zum Beispiel auch mehr Feta genommen werden und dieser im Ofen gebacken werden mit der gleichen Marinade.

Lachs im Backofen bei 180°C (je nach Filetgröße) ca. 15–20 Minuten glasig backen

Für den Salat: Den Perl Couscous (alternativ auch einfach Couscous) in doppelt so viel Wasser geben und aufkochen lassen, kurz köcheln lassen bis er aufquillt und weich wird. Etwa 5 Minuten quellen lassen und abgießen. 20 ml Olivenöl und Tomatenmark in den Couscous geben und verrühren. Gerne etwas salzen und pfeffern.

In eine große Salatschüssel gehackte Tomaten, gehackte Gurken, gehackte Frühlingszwiebel und fein gehackter Knoblauch geben. Basilikum, Petersilie, Zitrone 20 ml Olivenöl mischen und in die Masse geben. Perl Couscous hinzugeben und gut vermengen. Blaubeeren, Rucola hinzugeben und zum Schluss den Feta über den Salat bröseln.

Salat in Schüsseln anrichten und den Lachs warm aus dem Ofen dazu servieren.

Einkaufsliste

3-4 Personen

Für den Ofenlachs:

- 400 g Lachs (kann TK sein)
- 20 ml Olivenöl
- 1 TL Salz
- 1 TL Pfeffer
- 1 TL Paprikapulver
- ½ TL Chiliflocken
- 1 EL gehackte Petersilie
- 1 EL gehackter Basilikum
- 1 rote Zwiebel

Für den Salat:

- 150 g Perl Couscous
- 1 Gurke
- 200 g Tomaten
- 40 ml Olivenöl
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 handvoll Basilikum
- 1 handvoll Petersilie
- Saft einer Zitrone
- 1 EL Tomatenmark
- 200 g Blaubeeren
- 100 g Rucola
- 1 TL Paprikapulver
- Salz und Pfeffer nach Belieben
- 200 g Feta

