Couscoussalat Couscous Salat - Variationen





Fotos Gisela M.

1. Rezept von Rezeptewelt und von Gisela M auf CC umgewandelt

Zutaten:

250 gr. Couscous

500 ml Gemüsebrühe (ich hatte selbstgemachten Suppengrundstock)

Für den Würfler:

1 Salatgurke geschält

500 gr. Tomaten

200 gr. Feta

150 gr. Datteln entkernt (lt. Originalrezept, habe ich weggelassen)

Zutaten können variert werden, Paprika, Karotten, Avocado, Erdbeeren... Einfach nehmen was zuhause ist und Lust und Laune macht....

Für die Gewürzmühle:

- 2 Knoblauchzehen
- 1 Bund Minze (ich hatte Pfefferminze)
- 1 Bund Petersilie
- 6 EL Olivenöl

1 ausgepresste Zitrone
0,5 TL Pfeffer
1 TL Salz

Zubereitung:

Gemüsebrühe zum Kochen bringen und in großer Schüssel übergiessen, abkühlen lassen.

Würflerzutaten direkt in die Schüssel zu dem Couscous würfeln. Die Tomaten werden stückig, verlieren einiges an Saft, da soll auch in die Schüssel.

Feta kam im Würfler eher als Fetacreme raus, was ich gut fand. Wer das nicht mag, würfelt den Feta von Hand.

Gewürzmühlenzutaten in Gewürzmühle geben und mixen. Ebenfalls in Schüssel zu restlichen Zutaten geben.

1 x umrühren, fertig.

Resteverwertung:

Sollte etwas übrig bleiben, ein Ei und ein EL Speisestärke zugeben und als vegetarische Burger herausbraten.



2. Rezept zur Verfügung gestellt von Kathrin Ebert





Foto Kathrin Ebert

Zutaten:

450g Wasser

1-2 TL Gewürzpaste, alternativ Gemüsebrühe

1 TL Salz

300g Couscous

Karotten

Paprika

getrocknete Tomaten

Gurke

Radieschen

Minze

Petersilie

Zitronensaft

Pfeffer

Zubereitung:

Wasser, Gemüsepaste und Salz in die Kochschüssel der CC geben und 5 Minuten / 100 Grad aufkochen.





300g Couscous zugeben und quellen lassen, dazu CC ausschalten.

In der Zwischenzeit die verschiedenen, grob gewürfelten Gemüse und Kräuter im Multi zerkleinern, kann ruhig stückig sein.





Das zerkleinerte Gemüse zu dem bereits gequollenen Couscous zugeben und mit einem Spatel gut vermischen.

Zum Schluss mit Zitronensaft, Pfeffer und Salz abschmecken.





Wer möchte kann diesen Salat gerne abwandeln mit Cherry-Tomaten, Mais, Feta oder auch zum Anfang in der Brühe Tomatenmark schon zugeben, einfach seinem eigenen Geschmack anpassen. Ich habe Couscous auch lange Zeit nicht angerührt, weil ich dachte es wäre langweilig □

