

KW 36 / 2024

Couscous-Salat

Zutaten: 200 g Couscous, 1 Aubergine, 1 Zucchini, 1 Paprika gelb oder rot, 2 Karotten, 1 große Knoblauchzehe, 3 EL Olivenöl, etwas Oregano, 50 g Cashewkerne, 100 g getrocknete, in Öl eingelegte Tomaten, ½ Bund Minze, Zitronensaft, 1 Msp. Chillipulver, ½ TL Kreuzkümmel, Salz

Backofen auf 200°C vorheizen. Couscous nach Packungsanleitung mit kochendem Wasser übergießen und quellen lassen. Aubergine und Zucchini waschen, den Stielansatz entfernen und in 1 cm große Würfel schneiden. Paprika waschen, halbieren, den Stiel herausbrechen, Kerne und Trennhäute entfernen und ebenfalls klein würfeln. Karotten waschen, schälen und in Streifen schneiden. Knoblauchzehe schälen, fein würfeln und mit Olivenöl, Oregano und Salz zum Gemüse geben.

Die Gemüsemischung in einer Auflaufform im Backofen auf mittlerer Einschubhöhe ca. 15 Minuten braten. Zwischendurch immer wieder durchmischen.

Inzwischen Cashewkerne klein hacken und dann in einer Pfanne ohne Fett anrösten, bis sie bräunen und zu duften beginnen.

Getrocknete Tomaten in Streifen schneiden. Minze waschen, trockenschütteln, Blätter abzupfen und fein schneiden.

Couscous auflockern und mit allen Zutaten mischen. Mit Zitronensaft, Chilipulver, Kreuzkümmel und Salz abschmecken.



**Wir wünschen einen guten Appetit
Ihr Team vom Gärtnerhof Callenberg**