

COUSCOUS SALAT

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

330 g Couscous
400 ml Orangensaft
50 g getrocknete Datteln
50 g getrocknete Aprikosen
50 g getrocknete Cranberry
1 rote Zwiebel
1 Gurke
Minze
glatte Petersilie oder Koriander
1 Zitrone
2 EL Olivenöl
100 g geröstete Mandeln/ Cashews
1 TL Currypulver
1 TL Salz
1 TL Kreuzkümmel
1 TL Zimt

ZUBEREITUNG:

- Zu Beginn den Couscous in eine große Schüssel geben und mit Olivenöl vermischen. Das Öl sorgt dafür, dass er nachher beim Quellen nicht zu matschig wird.
- Die Mandeln grob hacken und in einer Pfanne bei mittlerer Hitze anrösten, bis sie leicht gebräunt sind. Parallel dazu in einem Topf den Orangensaft zum Kochen bringen und über den Couscous geben. Diesen dann vorsichtig umrühren und ca. 10 Minuten quellen lassen.
- Datteln, Aprikosen, Gurke und rote Zwiebel fein würfeln. Die Minze und die Petersilie waschen und zerrupfen.
- Nach der Quellzeit den Couscous mit einem Löffel auflockern. Zum Würzen des Salates den Saft der Zitronen und alle trockenen Gewürze unter den Salat rühren. Alles gut miteinander vermengen und kurz stehen lassen.
- Jetzt das geschnittene Trockenobst und Gemüse sowie die gerösteten Mandeln, die Cranberries und die Kräuter unter den Couscous mischen. Zum Abschluss noch einmal abschmecken und nach Belieben nachwürzen.

GUTEN APPETIT!