

Cous - Cous Salat à la Foe



Zutaten (für 6 Portionen)

500 g	Couscous
1	Paprikaschote(n), rot
2	Fleischtomate(n)
$\frac{1}{2}$	Gurke(n)
200 g	Schafskäse, auf Qualität achten, kein Feta
2 Zehen	Knoblauch
1	Zwiebel, rot
1	Zitrone
2 EL	Zitronensaft
2 EL	Balsamico
	Olivenöl
	Petersilie
	Kreuzkümmel
	Kümmel
	Salz und Pfeffer
	Koriander
	Wasser + Zitronensaft
	Pinienkerne, Pistazienkerne oder Mandeln

Zubereitung

Couscous gemäß Packungsanleitung kochen.

Knoblauch pressen und unter das noch warme Couscous unterheben. Nach Geschmack etwas Zitronensaft und Olivenöl beimischen.

Die Schale einer Zitrone (wahlweise auch Zitronenpulver aus dem Eine-Welt-Laden möglich) abraspeln und alle o.g. Gewürze mörsern oder fein hacken, wenn nicht schon in Pulverform vorhanden, nach Geschmack dazugeben. Besonders wichtig sind Kreuzkümmel, Kümmel, Koriander und Petersilie, alles andere kann auch variiert werden.

Die rote Zwiebel abziehen und in etwas Olivenöl bei mittlerer Hitze einige Minuten glasig schwitzen. Dann den Balsamico dazugeben und einköcheln lassen. Die Zwiebeln zum restlichen Salat geben. Kräftig umrühren und mit Salz und Pfeffer sowie den wichtigen Gewürzen nachbessern. Der Couscous saugt sehr viel Aroma auf und der Salat sollte wirklich farbenfroh und intensiv schmecken.

Dies alles kann einen Tag vorher zubereitet werden, muss aber nicht.

Am Tag des Verzehrs des Salates Paprika und Tomaten entkernen und fein Würfeln, Gurke waschen und stückeln. Alles in die Schüssel geben.

Den Schafskäse mit der Hand fein zerbröseln und in den Salat mischen. Wer Lust hat, kann nun noch geröstete Pinienkerne, Pistazienkerne oder Mandeln dazugeben. Nochmals etwas Olivenöl untermischen und ausgarnieren.