

Unser Koch Herr Schmidt empfiehlt:

Bunter Couscoussalat

Du brauchst hierfür:

150 ml. Gemüsebrühe

150 g Couscous

1 rote Paprika

1 kleine Dose Mais

1 Knolle rote Beete

1 Süßkartoffel

50g Erbsen, tiefgekühlt

1 Handvoll Cherry Tomaten

1 Schalotte

1 EL Tahin (Sesam Mus)

3 EL Rapsöl oder anderes neutrales Öl

1 EL Zitronensaft

Nach Geschmack:

Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Zwiebelpulver, Kurkuma, Kreuzkümmel, Bockshornkleesamen.



(eigenes Foto)

So wird's gemacht:

Heize den Ofen auf 220°C vor. Schäle die rote Beete sowie die Süßkartoffel und schneide beides in ca. 0,5 cm große Würfel. Vermenge in einer großen Schüssel 2 EL vom Rapsöl mit den Gewürzen deiner Wahl und vermische die rote Beete und die Süßkartoffel sowie den Mais damit.

Jetzt packst Du alles auf ein mit Backpapier belegtes Backblech und backst es für ca. 20 Minuten im Ofen. Schneide die Schalotte in kleine Würfel und dünste sie in einem Topf mit etwas Öl glasig an und lösche sie mit der Gemüsebrühe ab.

Couscous dazugeben, vom Herd nehmen und für 15 Minuten ziehen lassen. Wasche die Tomaten sowie den Paprika und schneide beides in kleine Würfel. Das fertige Ofengemüse sofort mit dem Couscous, den Erbsen, den Tomaten und den Paprikawürfeln vermengen.

Aus 1 EL Zitronensaft, dem Tahin, 1EL Rapsöl sowie 4EL Wasser ein Dressing mischen.

Nach Geschmack mit den Gewürzen abschmecken.

Fertig!

Wir wünschen euch guten Appetit!