

Fruchtiger Couscous-Salat

Für zwei Personen

125 g Couscous	1/2 Bund Frühlingszwiebeln	40 g Cranberries
3 Orangen	1 Zitrone	25 g Pinienkerne
1/2 Bund Minze	1/2 Bund Koriander	125 g Crème-fraîche
2 EL Honig	2 EL Sonnenblumenöl	Salz, Pfeffer

Die Lauchzwiebeln putzen und waschen. Die grünen Teile in Ringe schneiden, die weißen Zwiebeln fein würfeln und in heißem Öl glasig dünsten. Die Cranberries hinzugeben, mit gut 400 Milliliter Wasser angießen und zum Kochen bringen. Anschließend den Topf vom Herd ziehen, den Couscous hineingeben und fünf bis sechs Minuten quellen lassen. Die frische Minze und den Koriander waschen und die Blätter fein hacken. Die Pinienkerne ohne Öl in einer Pfanne rösten. Zwei Orangen filetieren und die dritte Orange auspressen. Die Zitrone ebenfalls auspressen. Die Crème-fraîche und den aufgefangenen Orangen- und Zitronensaft glatt rühren. Alles mit Salz, Pfeffer und Honig abschmecken. Die grünen Zwiebelringe, die Orangenfilets, die Pinienkerne, den Koriander und die frische Minze unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und den Couscous, abwechselnd mit dem Joghurtdressing, entweder in einem Gläschen oder in einem Servierring schichten und servieren.

Anna-Lisa Mehler am 23. November 2012