

Couscous-Salat mit Sultaninen und Kirschtomaten

Für zwei Personen

125 g Couscous	150 g Kirschtomaten	1 Zwiebel
1 Zitrone	15 g Sultaninen	25 g geröst., gesalzene Mandeln
10 g Koriander	10 g Minze	2 TL Ras-el-Hanout
$\frac{1}{2}$ TL Kreuzkümmelsamen	4 EL Olivenöl	Salz
Pfeffer		

Den Couscous in einer Schüssel mit 2 Esslöffel Olivenöl beträufeln und mit 1 Teelöffel Ras el-Hanout, $\frac{1}{2}$ Teelöffel Salz und reichlich Pfeffer würzen. 200 ml Wasser zum Kochen bringen, über den Couscous gießen und verrühren. Schüssel mit Frischhaltefolie abdecken und den Couscous 20 Minuten quellen lassen. Anschließend mit einer Gabel auflockern und abkühlen lassen.

Kirschtomaten waschen und trockentupfen. In einer großen Pfanne 1 Esslöffel Olivenöl erhitzen und die Tomaten hineingeben. Tomaten 3-4 Minuten braten bis sie Farbe annehmen und aufplatzen. Hin und wieder umrühren. Tomaten mit ausgetretenem Saft auf einen Teller geben und mit einer Prise Salz würzen. Beiseitestellen.

Pfanne mit Küchenpapier auswischen und das restliche Olivenöl darin erhitzen. Zwiebeln abziehen, in dünne Ringe schneiden und in die Pfanne geben. Mit restlichem Ras el-Hanout und 1 Prise Salz würzen und unter Rühren 10-12 Minuten braten, bis sie kräftig gebräunt und weich sind.

Vom Herd nehmen, Sultaninen hinzugeben, schwenken und abkühlen lassen.

Abgekühlten Couscous in eine große Schüssel füllen und die ZwiebelSultaninen-Mischung unterheben. Kreuzkümmelsamen kurz in einer Pfanne ohne Öl anrösten und in einem Mörser leicht zerstoßen. Mandeln grob hacken. Koriander und Minze abrausen, trockenwedeln und ebenfalls grob hacken. Zitrone unter heißem Wasser abspülen, Schale abreiben, dann halbieren und Saft auspressen. Couscous mit Kreuzkümmel, Mandeln, Koriander, Minze, 1 Esslöffel Zitronensaft und 1 Teelöffel Zitronenabrieb vermengen und mit $\frac{1}{4}$ Teelöffel Salz und einer kräftigen Prise Pfeffer abschmecken. Couscous mit den Tomaten garnieren.

Michael Zschesche am 12. Januar 2021