

# Couscous-Salat

## **Für 4 Portionen:**

150 g Instant-Couscous	1 Stange Zimt	2 Lauchzwiebeln
Minze	80 g getrock. Aprikosen	50 g Rosinen
50 g Pinienkerne		

## **Marinade:**

4 EL Öl	4 EL Zitronensaft
---------	-------------------

## **Zum Würzen:**

Salz	Pfeffer	Chili
1 TL Kardamom	1 TL Nelkengewürz	Honig

Couscous ohne Fett kurz im heißen Topf anrösten, mit etwa zwei Tassen leicht gesalzenem Wasser ablöschen, Zimtstange dazugeben. Entsprechend der Anleitung etwa 5 Minuten köcheln lassen, abkühlen.

Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden, Zucchini, Aprikosen, Minze in Streifen schneiden. Pinienkerne ohne Fett in der Pfanne anrösten. Alles zusammen mit den Rosinen unter den Couscous heben. Zum Schluss die Zimtstange herausnehmen.

Aus Öl, Zitronensaft, Gewürzen eine Marinade herstellen, mit dem Couscous vermischen.

## **Tipps:**

Grundlage von Couscous ist meist Hartweizen. Traditionell wird das körnige Gericht in einem Spezialtopf über Dampf gegart. Heute gibt es im Handel aber vorgegarte Produkte (Instant Couscous), die man in einem einfachen Kochtopf in wenigen Minuten zubereitet.

Besonders sommerlich wirkt das Gericht mit frischen Aprikosen. Schneiden Sie etwa 500 Gramm nicht zu weiche Aprikosen in Achtel, entfernen Sie den Kern und heben Sie sie zum Schluss unter den Couscous.

Wenn Sie die Aprikosen von ihrer pelzigen Haut befreien möchten, müssen die frischen Früchte zunächst kurz in kochendes Wasser getaucht, dann gepellt werden.

Der Couscous-Salat schmeckt auch als warme Beilage. Sie sollten dann aber eher wenig Zitronensaft zufügen. Zum späteren Erwärmen des Salats wird der Boden eines breiten Topfes eingefettet und der Couscous bei sehr geringer Hitze ohne Umrühren langsam gewärmt. Der Couscous darf unten etwas ansetzen, aber natürlich nicht anbrennen.

test August 2004