

ORIENTALISCHER COUSCOUS SALAT

SCHWIERIGKEITSGRAD: ●●○○○
ZUBEREITUNGSZEIT: 25 min.

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN:

2 Fungi Pads
200 g Couscous
300 ml Wasser
½ Salatgurke
Petersilie
5 Blätter Minze frisch
1 Spitzpaprika rot
1 Frühlingszwiebel
2 TL Gemüsesuppenwürze

Dressing:

1 EL Tomatenmark
2 Msp. Kreuzkümmel
1 TL Paprikapulver
4 EL Olivenöl
Saft von einer Limette
2 EL Balsamico dunkel
Salz & Pfeffer
Chili nach Belieben
2 Feigen

Gewürzmischung Fungi Pad:

1 EL Kurkuma
1 TL Paprika edelsüß
½ TL Cumin (Kreuzkümmel gem.)
1 Msp. Kardamom
Prise Pfeffer



ZUBEREITUNG:

1. Wasser mit Gemüsesuppenwürze zum Kochen bringen
2. Couscous in kochendes Wasser geben, vom Herd ziehen und zugedeckt ca. 3-5 min. quellen lassen
3. Den Couscous abkühlen lassen und in eine Schüssel umfüllen
4. Für das Dressing alle Zutaten abmischen
5. Gurke vierteln und in dünne Scheiben schneiden
6. Paprika je nach Größe in Scheiben schneiden oder halbieren und in Scheiben schneiden
7. Minze und Petersilie hacken und alle bisher vorbereiteten Zutaten zum Couscous in die Schüssel geben und mit dem Dressing durchmischen
8. Gewürzmischung für Pad zubereiten und Pads damit einwürzen
9. Gewürztes Pad in einer Pfanne bei mittlerer Hitze beidseitig leicht bräunen, dann in 2 cm dicke Streifen schneiden und auf den Couscous Salat geben
10. Feigen achteln und damit garnieren
11. Gleich servieren oder abkühlen lassen und kalt genießen