



Couscous-Salat mit gegrillten Salatherzen

Zutaten für 4 Portionen

Für den Couscous-Salat

- 250g Couscous
- 1 TL Ras el Hanout
- 0,5 Liter Gemüsebrühe
- 1 große rote Paprika (circa 300 g)
- 2 Tomaten
- ½ kleine Peperoni
- 1 Zehe Knoblauch
- 2 Zweige Basilikum
- 50 g Oliven
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Essig (heller Balsamico)
- Salz, Pfeffer
- 4 Römersalatherzen

Für den Joghurt-Dip

- 200 g Vollmilchjoghurt Natur
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Zitronensaft
- ½ TL Zucker
- Salz/Pfeffer

Zubereitung

1. Couscous mit Salz, Ras el Hanout und Pfeffer vermischen, mit kochender Brühe übergießen und 20 Minuten ziehen lassen. Zwischendurch umrühren.
2. Paprika in feine Würfel schneiden. Peperoni, Oliven und Basilikum in feine Streifen schneiden.
3. Couscous mit Olivenöl und Essig vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, das Gemüse, den Basilikum und die Oliven unterheben.
4. Die Salatherzen halbieren und in einer beschichteten Pfanne mit der Schnittfläche nach unten bei großer Hitze kurz anbraten.
5. Joghurt mit Olivenöl, Zitronensaft und Zucker verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Couscous-Salat in 4 tiefe Teller anrichten. Pro Portion zwei Salathälften darauf geben und den Dip darüber geben.



vegetarisch