

Hier und heute



Couscous-Salat mit Minze und Zitrone

Köchin Carol Mühlenbrock zeigt, wie ein Couscous-Salat mit Minze und Zitrone im Handumdrehen gelingt. Leicht, würzig und voller Aromen.

Das Rezept

von Carol Mühlenbrock für ca. 3–4 Personen

Zutaten für die Gewürzbrühe

(alternativ kann Gemüsebrühe oder Fleischbrühe verwendet werden)

- 1 l Wasser
- 2 EL Kreuzkümmel
- 1 EL Kardamom
- 1 EL Koriandersamen
- 1/2 EL Nelken
- 1/2 EL Fenchelsamen
- 1 Zimtstange
- 3 Knoblauchzehen
- 2 cm großes Stück Ingwer
- 1/2 Gemüsezwiebel mit Schale
- 1 EL Salz

Zutaten für den Couscous-Salat

- 240 g Couscous
- 400 ml der Gewürzbrühe
- 1/2 rote Paprikaschote
- 1/2 gelbe Paprikaschote
- 3 Stangen Frühlingszwiebeln
- 2 EL Zitronensaft
- 4 EL Öl
- 7 Minzblätter (oder mehr, je nach Geschmack)
- Salz, Pfeffer

Zubereitung der Gewürzbrühe

Wasser kalt in einen Topf geben, alle Zutaten (außer Salz) hinzufügen und ca. eine Stunde kochen lassen.

Wenn die Brühe etwa zur Hälfte einreduziert ist, Salz hinzugeben und anschließend abseihen.

Zubereitung Couscous-Salat

Couscous in eine Metall- oder Glasschüssel geben (keine Plastischüssel nehmen, da der Couscous sonst am Boden matschig wird), mit der kochend heißen Brühe übergießen, umrühren und für 10 Minuten mit Alufolie abdecken. Innerhalb dieser Zeit nach ca. 5 Minuten den Couscous mit einer Gabel auflockern, anschließend wieder abdecken.

In der Zwischenzeit das Gemüse in feine Würfel und die Minze in feine Streifen schneiden. Den Couscous nach der Ziehzeit erneut auflockern, dann Gemüse, Öl, Zitronensaft und Minze zugeben und gut vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fertig!

Tipp: Der Salat kann lauwarm oder auch kalt genossen werden.