

Rezept

Couscous Salat mit Chipotle Sauce

für 2 Personen / Zubereitung: Zeit: ca 45min

Das brauchst du:

Couscous

200 ml Gemüsebouillon

1 Stange Zitronengras

2 Scheiben Ingwer

1 TL Honig

110 g Couscous, geröstet

½ Granatapfel

200 g Ananas, in Würfeln

100 g Fenchel, fein geschnitten

Chili Limetten Dressing mit frischer Minze

1 BIO-Limette

150 ml Olivenöl

1 Peperoni

1 TL Chipotle Hotdrops

2 Knoblauchzehen

2 Frühlingszwiebeln

1 Bund Minze

Salz und Pfeffer

1 TL brauner Zucker



Und so gelingt's

1. Gemüsebouillon, Zitronengras, Ingwer und Honig aufkochen. Zugedeckt 30 Min. ziehen lassen. Fond durch ein Sieb passieren.
2. Fond nochmals aufkochen Gerösteten Couscous in den Fond geben, vermischen und ziehen lassen. Ananaswürfel und Fenchel fein schneiden und in etwas Öl kurz kurz in der heißen Pfanne anziehen. Auskühlen lassen.
3. Alle ausgekühlten Zutaten zum Couscous geben, vermengen.
4. Limette mit heißem Wasser waschen, abtropfen lassen, von der Schale Zesten ziehen und den Saft auspressen. Peperoni waschen und in feine Würfel schneiden. Knoblauch schälen und in hauchdünne Scheiben aufschneiden. Frühlingszwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden. Minze mit kaltem Wasser waschen, abtropfen lassen, die Blätter von den Stielen zupfen und die Minze in feine Streifen schneiden.
5. Alle Zutaten in einem hohen Gefäß gut miteinander vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mindestens 1 Stunde durchziehen lassen. Nochmals Abschmecken und Servieren

En Guetä!