

AKTIONSREZEPT



aus: köstlich vegetarisch, Ausgabe 3/2022 Mit Genuss in den Sommer



Foto: Rogge & Jankovic Fotografen, Köln

Für 4 Portionen

250 g Vollkorn-Couscous
(s. Wissenswert)

Salz

1 rote Chilischote

1 walnussgroßes
Stück Ingwer

je 350 g rote und
gelbe Paprika

80 g Lauchzwiebeln

80 g getrocknete
Datteln ohne Stein

1 Bio-Zitrone

4 EL Weißweinessig

2 EL Olivenöl

5 EL Orangensaft

4 EL Apfeldicksaft

2 EL Sojasoße

schwarzer Pfeffer

2 EL Bratolivenöl

1 Bund Basilikum
(ca. 20 g)

Auf Wunsch

Basilikum für die

Garnitur

Paprika-Couscous-Salat



1. Couscous und 1 gestrichenen TL Salz in eine Schüssel geben, nach Packungsanleitung mit kochendem Wasser übergießen und quellen lassen. Chili waschen, putzen, längs halbieren, entkernen und fein würfeln. Ingwer schälen und ebenfalls fein würfeln. Paprika waschen, putzen, vierteln, entkernen und Viertel quer in ca. 0,5 cm breite Streifen schneiden. Lauchzwiebeln putzen, waschen und schräg in ca. 2 cm lange Stücke schneiden. Datteln in ca. 0,5 cm dicke Ringe schneiden. Zitrone heiß abwaschen, trocken reiben, 2 TL Schale fein abreiben, 3 EL Saft auspressen und beides mit Essig, Olivenöl, Orangensaft, Apfeldicksaft und Sojasoße in großer Salatschüssel verrühren. Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2. Bratöl in großer Pfanne erhitzen und Chili, Ingwer und Paprika darin unter gelegentlichem Rühren ca. 7 Minuten bei hoher Hitze anbraten, bis das Gemüse leicht bräunt. Inzwischen Basilikum kalt abbrausen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und in feine Streifen schneiden. Lauchzwiebeln zum

Gemüse geben und ca. 1 Minute mitbraten. Pfanne vom Herd nehmen. Couscous mit einer Gabel auflockern, mit Gemüse und Datteln zum Dressing geben und alles gut vermengen. Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken und abgedeckt mindestens 1 Stunde ziehen lassen. Salat mit Basilikumstreifen bestreuen und auf Wunsch mit ganzen Basilikumblättern garniert servieren.

Dauer: ca. 1 Stunde 40 Minuten

(inkl. 1 Stunde Wartezeit)

Pro Portion: ca. 499 kcal | 2087 kJ | 11 g EW | 87 g KH | 13 g F | 6,5 BE

WISSENSWERT

Für Vollkorn-Couscous werden Hartweizenkörner mitsamt Schale zu Grieß verarbeitet, wodurch er mehr Ballaststoffe als „normaler“ Couscous aus geschälten Körnern enthält. Die Zubereitung ist genauso schnell und einfach. Wer keinen Vollkorn-Couscous findet, kann für diesen Salat natürlich auch zu herkömmlichem Couscous greifen.



JETZT NEU:
bis 23.06.2022
im Handel

Lust auf mehr?

Die aktuelle Ausgabe, ältere Hefte und tolle Abo-Angebote finden Sie in unserem Online-Shop unter:

www.koestlich-vegetarisch.de