

Couscous-Salat

Zutaten für 4 Personen

- **500 g** Couscous (Instant)
- **100 ml** Olivenöl, evtl. auch mehr
- **150 ml** Wasser
- **1** Bio-Zitrone
- **1** rote Paprikaschote
- **2** Fleischtomaten
- **½** Gurke
- **2** Knoblauchzehen
- **1** rote Zwiebel
- **1 EL** Olivenöl
- **2 EL** heller Balsamico
- Petersilie
- Kreuzkümmelsamen oder Pulver
- Kümmelsamen oder Pulver
- Salz und Pfeffer
- Koriandersamen oder Pulver
- **200 g** Feta-Käse
- nach Geschmack: Pinienkerne, Pistazienkerne oder Mandeln



Zubereitung (40 Minuten):

- Etwa 100 ml Olivenöl und 150 ml Wasser mit 2 EL Zitronensaft und Salz verquirlen und mit dem Couscous vermischen. Nach 5 Minuten evtl. noch etwas Öl und Zitronensaft nachgießen, falls der Couscous noch zu trocken erscheint. Knoblauch dazu pressen und unterheben.
- Die Schale einer Zitrone raspeln und alle o. g. Gewürze mörsern oder fein hacken, wenn nicht schon in Pulverform vorhanden, nach Geschmack dazugeben. Besonders wichtig sind Kreuzkümmel, Kümmel, Koriander und Petersilie, alles andere kann auch variiert werden.
- Gurke waschen. Paprika und Tomaten entkernen. Alles fein würfeln, und in die Schüssel geben.
- Die rote Zwiebel abziehen und in etwas Olivenöl bei mittlerer Hitze einige Minuten glasig schwitzen. Dann den Balsamico dazugeben und einköcheln lassen.
- Die Balsamico-Zwiebeln zum Salat geben. Kräftig umrühren und mit Salz und Pfeffer sowie den wichtigen Gewürzen nachbessern. Der Couscous saugt sehr viel Aroma auf, daher gerne kräftig würzen.
- Den Schafskäse mit der Hand fein zerbröseln und in den Salat mischen.
- Wer Lust hat, kann nun noch geröstete Pinienkerne, Pistazienkerne oder Mandeln dazugeben. Nochmals etwas Olivenöl untermischen und garnieren.