

Orientalischer Couscous Salat

FÜR 4 PORTIONEN

ZEIT 30 Minuten

ZUTATEN:

Couscous Salat

- 1 Limette
- ½ Bund Minze
- ¼ Bund Frühlingslauch
- 150 ml Gemüsebrühe
- 150 g Couscous
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Tomatenmark
- 1-2 TL Brecht Petersilie gerebelt
- 4 TL Brecht Couscous-Gewürz-Oriental
- 1 Prise brauner Zucker

Datteln

- 4 Datteln (getrocknet)

Minz-Joghurt

- ¼ Bund Minze
- 80 g Sojaghurt Natur
- 1 EL Olivenöl
- 1 Prise Brecht Meersalz

Gewürztee

- 160 ml heißes Wasser
- 1 Beutel schwarzen Tee
- 2 Blätter Minze
- 1 TL Brecht Couscous-Gewürz-Oriental
- 2 TL brauner Zucker

ZUBEREITUNG

Couscous Salat: Die Limette entsaften. Minze und Frühlingslauch waschen, putzen und klein hacken. Gemüsebrühe aufkochen lassen. Den Couscous in eine Schale geben und die heiße Brühe dazugeben, 15 Minuten abdecken und ziehen lassen. Anschließend den Couscous mit einer Gabel umrühren. Nun das Olivenöl, das Tomatenmark, den Frühlingslauch, die Brecht Petersilie und die Minze



hinzugeben, alles vermischen und das Ganze 20 Minuten ruhen lassen. Je nach Geschmacksstärke mit dem Brecht Couscous-Gewürz, dem Limettensaft und einer Prise Zucker abschmecken.

Datteln: Datteln entkernen und in kleine feine Würfel schneiden. Die Datteln mit Hilfe von zwei Esslöffeln nach Belieben zu kleinen ovalen Kugeln formen.

Minz-Joghurt: Minze putzen, waschen und klein Hacken Sojaghurt in eine Schale geben, die feingehackte Minze hinzufügen. Nun das Olivenöl und das Salz zum Sojaghurt hinzugeben, alles mit einem Esslöffel vermengen und mit 1-2 Minzblätter garniert servieren

Gewürztee: Wasser zum Kochen bringen. Den Teebeutel in eine Kanne geben und mit heißen Wasser aufgießen, zwei Minuten ziehen lassen. Den Teebeutel entfernen und die Minzblätter, sowie das Brecht Couscous-Gewürz dazugeben. Nach Belieben mit Zucker süßen