

Rezept aus der ORF-Sendung „Guten Morgen Österreich“

Unsplash (Beispielfoto)



Couscous-Salat mit Brokkoli & Karfiol

Live Kochen

Zutaten:

250 g Couscous
300 ml Wasser oder Gemüsefond
200 g Brokkoli
200 g Karfiol
1 rote Paprika
1 kleine rote Zwiebel
2 Frühlingszwiebeln
4 EL Olivenöl
3 EL Balsamicoessig
1 TL Honig oder Zucker
Salz, Zitronensalz und Chili
Frisch gehackte Petersilie oder Minze

Zubereitung:

Brokkoli und Karfiol in kleine Röschen teilen, im Cutter zerkleinern und mit etwas Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze glasig anschwitzen.

Den Couscous hinzufügen und kurz mitrösten. Mit Balsamicoessig ablöschen, anschließend mit Wasser oder Gemüsefond aufgießen, salzen und zugedeckt bei niedriger Hitze etwa 5 Minuten quellen lassen.

Alternativ kann die Mischung auch für 5 Minuten bei 100 °C im Dampfgarer gegart werden.

Rezept aus der ORF-Sendung „Guten Morgen Österreich“

Währenddessen Paprika, rote Zwiebel und Frühlingszwiebeln in feine Würfel schneiden.

Den Couscous in eine Schüssel geben und etwas abkühlen lassen. Danach das frische Gemüse unterheben und mit Honig, Zitronensalz, Chili sowie den gehackten Kräutern abschmecken.

Varianten

Nach Belieben verfeinern mit:

gerösteten Speckwürfeln
gewürfeltem Feta
gebratenem Räuchertofu
gebratenen Hühnerwürfeln

Tipps

Geröstete Sonnenblumen- oder Kürbiskerne sorgen für zusätzlichen Biss.
Mit frischer Minze und einem Spritzer Zitronensaft wird der Salat besonders erfrischend.

Der Salat schmeckt sowohl lauwarm als auch gut durchgezogen am nächsten Tag und eignet sich ideal als Snack für See, Freibad oder Picknick.