

„Silvia kocht“ - wochentags um 14.00 Uhr in ORF 2

Fotocredit: Simeon Baker



Couscous. Staudensellerie. Erdbeeren.

Koch: Christian Göttfried

Zutaten

(4 Personen)

Für den Couscous-Salat:

- 100 g Couscous
- 200 ml Wasser
- 1 TL Ras el Hanout Gewürzmischung
- Abrieb einer ½ Zitrone
- Abrieb und Saft einer ½ Orange
- 1 Staudensellerie
- 50 g Rucola
- 1 Pkg. Kresse
- Pfeffer
- Salz
- Zucker
- 3 EL Olivenöl
- 100 g Schafskäse (Feta)

Für die Erdbeeren

- eine Handvoll Erdbeeren
- Kristallzucker

Quelle: ORF extra

- Saft einer ½ Zitrone
- Abrieb einer ½ Orange
- 3 EL Olivenöl
- frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung

1. Für den Salat zuerst den Couscous in eine Schüssel geben, mit etwas Salz, Ras es Hanout, Zitronen- und Orangenabrieb würzen und mit der doppelten Menge kochendem Wasser (200 ml) übergießen und quellen lassen.

2. Nun die Fasern vom Staudensellerie mit einem Messer herausziehen und den Sellerie in feine Ringe schneiden. Die Ringe in kochendem, gesalzenem Wasser kurz blanchieren und danach in gesalzenem Eiswasser abschrecken.

3. Die Erdbeeren vom Grün befreien, vierteln und mit etwas Zucker, Zitronensaft, Orangenabrieb, Olivenöl und ein wenig frischem Pfeffer marinieren.

4. Nun den Rucola grob schneiden und gemeinsam mit dem Staudensellerie und der Kresse zum Couscous geben. Den Salat mit Olivenöl, Salz, Pfeffer, einer Prise Zucker und dem Saft einer halben Orange marinieren, gut vermengen und durchziehen lassen.

5. Zum Schluss mit zwei Löffeln zwei Nocken vom marinierten Couscous mittig auf einen flachen Teller anrichten, die marinierten Erdbeeren darauf geben und den Schafskäse grob darüber bröseln. Servieren und genießen.

Tipp: Das Gericht eignet sich sehr gut als frische Vorspeise an einem warmen Grillabend.