

MAROKKANISCHER COUS COUS SALAT MIT BATBOUT BROT

*Kreatives Sommergericht für ca. 4 Personen
von Christoph Krauli Held*

www.siriuskogl.at www.heldundherd.at

Couscous Salat:

- 300 g gekochter Cous Cous
- 100 g gekochte Kichererbsen
- 1 roter Paprika
- 1 kleiner roter Zwiebel
- 2 Karotten
- 2 Knoblauchzehen
- 3 EL Rosinen
- 3 EL schwarze Oliven
- Saft einer Zitrone
- 3 EL Oliven Öl
- 1 TL Kreuzkümmel gemahlen
- 1 TL Ras el hanout
- ½ TL Kurkuma
- Salz & Pfeffer
- Frische Minze und Blattspinat

Batbout:

- 180 g Weizenmehl glatt
- 90 g Hartweizengriess fein
- 150 g Wasser
- 3 g frische Hefe
- 5 g Salz

1. Alle Zutaten für das Batbout Pfannenbrot miteinander verkneten. Am Besten mit einer Küchenmaschine, jedoch geht es auch mit der Hand auf der Küchenfläche.
2. Den Teig für zwei Stunden kühl ruhen lassen.
3. Für den Salat alles an Gemüse nach Belieben klein schneiden und mit allen anderen Zutaten außer Spinat und Minze zu einem perfekten Sommersalat vermischen. Kurz vor dem Anrichten frische Minze und den Blattspinat unterheben und die Mischung für ein paar Minuten ziehen lassen.
4. In der Zwischenzeit den Teig für das Brot in ca. ein cm dicke Fladen auswalken und in einer heißen Pfanne ohne Öl langsam ausbacken.
5. Den Salat am Besten bei Zimmertemperatur mit den Batbout Fladen servieren.

Tipp1: Das Batbout Brot eignet sich gut zum einfrieren und lässt sich in kurzer Zeit perfekt im Toaster wieder aufbacken.

Tipp2: Zu diesem Gericht passt ideal ein Gurkenjoghurt. Dazu einfach eine halbe Gurke raspeln, einsalzen und Wasser ausdrücken. Mit 6 EL Joghurt verrühren und kalt servieren.