Artikel vom 22.01.2025 · Ausgedruckt am 13.11.2026, 09:23 Uhr

Online: https://lz-rheinland-staging.p-k3txh2.project.space/nachricht/couscoussalat-mit-blumenkohl

Couscoussalat mit Blumenkohl



Foto: Leonie Jaxy

Zutaten (für 4 Personen):

400 g Feldsalat,

1 Tasse Couscous,

1 TL Gemüsebrühepulver,

1 frischer Blumenkohl,

2 große Möhren,

2 große Schalotten,

1 Dose Kichererbsen,

1 Zitrone,

60 ml Olivenöl,

1 TL Ras el Hanout,

Salz, Pfeffer,

½ EL Honig.

Zubereitung:

Den Feldsalat gut waschen und beiseitestellen. Den Couscous in eine hitzebeständige Schüssel zusammen mit dem Gemüsebrühepulver geben und mit der doppelten Menge heißem Wasser aufquellen lassen. Gelegentlich mit einer Gabel umrühren, damit der Couscous fluffig wird. Alternativ kann der Couscous auch in einem Topf gekocht werden. 50 ml des Olivenöls in eine große Schüssel zusammen mit dem Ras el Hanout, Salz und Pfeffer geben. Die Zutaten mit einem Schneebesen oder einer Gabel gut miteinander verrühren. Den Blumenkohl waschen und die Röschen des Blumenkohls vom Strunk lösen. Diese in die Schüssel mit der Marinade geben. Die Möhren waschen und in Scheiben schneiden. Diese kommen ebenfalls in die Schüssel. Die Blumenkohlröschen und die Möhrenstücke mit der Marinade vermischen und kurz ziehen lassen. In der Zwischenzeit die Schalotten schälen, halbieren und in grobe Stücke schneiden. Das marinierte Gemüse sowie die Schalotten auf ein Backblech geben, das zuvor mit Backpapier ausgelegt wurde. Das Gemüse bei 180º C Umluft im Backofen für insgesamt 30 Minuten backen. Nach 20 Minuten kommen die Kichererbsen dazu: diese kurz in einem Sieb abbrausen und mit aufs Backblech geben. Zwischendurch das Gemüse wenden, damit es nicht anbrennt. Aus dem Saft der Zitrone, dem restlichen Olivenöl, dem Honig, Salz und Pfeffer ein Dressing anrühren. Den Feldsalat gleichmäßig auf vier tiefen Tellern verteilen. Ist das Gemüse fertig, erst den Couscous und dann das Ofengemüse auf den Feldsalat betten. Zum Schluss das Dressing über den Salat träufeln. Den Salat noch warm servieren.

Leonie Jaxy