



Couscous - Salat

1 mittelgroße Salatgurke, ½ Bund frische Minze, 200 ml Gemüsebrühe, 80 ml Pflanzenöl, 150 g Couscous, 100 ml fischer Orangensaft, 4 EL Weißweinessig, 1 TL gem. Kreuzkümmel/Cumin, 1 Priesse Zucker, 1 Knoblauchzehe, 1 frische Chilischote, Salz, Pfeffer, 1 mittelgroße Fenchelknolle, 1 Orange, ¼ Bund frischer Koriander, 1 kleine rote Zwiebel, 1 Becher griechischer Joghurt (10% Fett), Cayennepfeffer.

Die Gemüsebrühe mit 1EL Öl aufkochen lassen. Den Couscous einstreuen und den Topf vom Herd nehmen. Den Couscous zugedeckt 10 Minuten aufquellen lassen.

Die Gurke waschen, schälen und längs halbieren. Mit einem Teelöffel die Kerne herausschaben und das Fruchtfleisch in feine Würfel schneiden. Die Minze waschen und die Blätter sehr fein hacken.

Aus Orangensaft, Öl, Essig, Kreuzkümmel und Zucker eine Vinaigrette rühren, Knoblauch und Chili (ohne Kerne) fein hacken, dazu geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Couscous vorsichtig mit einer Gabel auflockern. Die Gurkenwürfel, Minze und die Hälfte der Vinaigrette vorsichtig unter den Couscous heben.

Den Fenchel waschen, halbieren, den Strunk entfernen und die Knolle in hauchdünne Streifen schneiden. Die Orange schälen, filetieren und die Filets klein schneiden. Das Koriandergrün klein hacken. Alles mit der restlichen Vinaigrette mischen. Die Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden.

Zum Servieren den Fenchel-Orangen-Salat Portionsweise auf Teller verteilen. Den Couscous darauf verteilen und mit Zwiebelringen dekorieren. Mit Joghurt, der mit Salz und Cayennepfeffer gewürzt wurde, anrichten.