

Couscous- Salat

Zutaten:	Anleitung:
5 EL Orangensaft 1 TL Senf 3 EL Olivenöl	Orangensaft und Senf verrühren, Olivenöl nach und nach darunter schlagen.
½ Salatgurke (Bio - hat weniger Wasser)	waschen und in kleine Würfel schneiden
Je eine rote und eine gelbe Paprikaschote	waschen, entkernen, in kleine Würfel schneiden
1 Zwiebel 1 Knoblauchzehe	Zwiebel und Knoblauch schälen. Zwiebel fein würfeln, Knoblauch durch eine Presse drücken. In einem breiten Topf Olivenöl erhitzen und zusammen mit Zwiebel, Knoblauch, Cumin und Kurkuma anschwitzen.
1 El Olivenöl 1 Msp Cumin (Kreuzkümmel) 1 TL Kurkuma	Mit Gemüsebrühe ablöschen
400 ml Gemüsebrühe	Couscous einstreuen und 2 Minuten quellen lassen.
250 g Couscous (Hartweizengrieß)	Butter in Flöckchen zugeben und bei geringer Hitze 3 Minuten köcheln lassen.
15 g Butter	Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten.
50 g Kürbiskerne	Minze waschen und Blättchen fein hacken – einige zum Garnieren zurücklassen.
1 Bund Minze	Vinaigrette zum Couscous geben vermengen, Paprika, Gurke, Minze und Kürbiskerne unterheben.
200 g Schafskäse	Schafskäse zerbröseln und darüber streuen. Mit Minzblättern garnieren.