

## Rezept

# Lauwarmer Couscous-Salat mit Granatapfel

Ein Rezept von Lauwarmer Couscous-Salat mit Granatapfel, am 22.07.2024

## Zutaten

<b>1 Stück</b> Ingwer (ca. 1/2 cm lang)	<b>100 g</b> Instant-Couscous
<b>1 TL</b> Gemüsebrühe (Instant)	<b>1 Prise</b> Prise Cayennepfeffer
<b>½</b> Granatapfel	<b>1 EL</b> Zitronensaft
Salz	Pfeffer
<b>3 EL</b> Olivenöl	<b>½ TL</b> Honig
<b>1</b> Frühlingszwiebel	<b>1</b> kleine gelbe Paprika
<b>½ Bund</b> Minze	<b>100 g</b> Feta-Schafskäse (ohne tierisches Lab)

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 525 kcal, 27 g F, 16 g EW, 53 g KH

## Zubereitung

1. Wasser in einem Wasserkocher aufkochen. Ingwer schälen und fein reiben oder hacken. Den Couscous in einer Schüssel mit Brühepulver, Cayennepfeffer und Ingwer bestreuen. Nach Packungsanweisung mit kochendem Wasser übergießen. Den Couscous 5-10 Min. zugedeckt quellen lassen, dabei ab und zu mit einer Gabel auflockern. Dann zugedeckt warm halten.
2. Inzwischen die Granatapfelhälfte über einer Schüssel umstülpen und die Kerne mithilfe eines Teelöffels herauslösen. Dabei die weiße Innenhaut entfernen und den austretenden Saft auffangen.
3. Für das Dressing 2 EL des aufgefangenen Granat-apfelsafts in einer Servierschüssel mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren. Olivenöl und Honig unterrühren, Granatapfelkerne zugeben.
4. Frühlingszwiebel putzen und waschen, das Grün in feine Ringe schneiden. Den weißen Teil fein hacken und mit in die Schüssel geben. Paprika waschen, längs halbieren, von Kernen und weißen Trennwänden befreien, klein würfeln und zum Dressing geben. Minze waschen und trocken schütteln, Blättchen fein hacken und bis auf einen kleinen Rest ebenfalls zugeben.
5. Couscous hinzufügen, alles gründlich verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Schafskäse zerbröseln, mit der restlichen Minze und dem Frühlingszwiebelgrün vermischen. Den lauwarmen Couscous-Salat auf zwei Schalen oder zwei große, weite Gläser (Verrines) verteilen. Mit der Fetamischung bestreuen.