

Rezept

Mango-Orangen-Salat mit Couscous

Ein Rezept von Mango-Orangen-Salat mit Couscous, am 06.05.2024

Zutaten

2 Möhren	2 Stängel Koriandergrün
4 EL Olivenöl	200 g Couscous
Salz	Pfeffer
Zucker	1 TL Ras el Hanout
1 Romanasalat	1 Mango
80 ml Joghurt-Vinaigrette (siehe Rezept-Tipp)	2 Bio-Orangen
1/2 l Geflügelbrühe (siehe Rezept-Tipp)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 375 kcal

Zubereitung

1. Die Möhren schälen und in dünne Scheiben hobeln. Koriander abbrausen, Blättchen abzupfen. Olivenöl in einen Topf geben, Couscous dazugeben, mit Salz, Pfeffer, Zucker und Ras el Hanout würzen. Möhren und Koriander zum Couscous geben und alles im Topf anschwitzen.
2. Inzwischen den Salat waschen, trockenschleudern und der Länge nach in feine Streifen schneiden. Leicht salzen und pfeffern und auf 4 Teller verteilen. Die Mango schälen und in Spalten vom Kern schneiden. Auf einer Platte auffächern und mit Joghurt-Vinaigrette beträufeln.
3. Eine Bio-Orange waschen, ¼ der Schale abreiben und zum Couscous geben. Beide Orangen bis aufs Fruchtfleisch schälen, den Saft dabei auffangen. Die Filets zwischen den Häuten herauschneiden. Den Rest der Orangen kräftig über dem Couscous ausdrücken, den aufgefangenen Saft dazugeben. Den Couscous mit Geflügelbrühe ablöschen und kurz aufkochen lassen. Dann vom Herd nehmen und zugedeckt ca. 5 Min. ziehen lassen.
4. Die Mango- und Orangenfilets auf den Salatstreifen anrichten und mit der restlichen Joghurt-Vinaigrette beträufeln. Den Couscous obendrauf setzen und mit Koriander dekorieren.