

## Rezept

# Oriental Bowl im Glas

Ein Rezept von Oriental Bowl im Glas, am 23.04.2024

## Zutaten

### Für das Dressing

- |   |                      |
|---|----------------------|
| <b>1 TL</b> Harissa (scharfe Würzpaste) | <b>5 EL</b> Olivenöl |
| Salz                                    |                      |

### Für den Salat

- |                              |                                    |
|------------------------------|------------------------------------|
| <b>1</b> Aubergine           | Salz                               |
| <b>100 g</b> Couscous        | <b>1</b> Frühlingszwiebel          |
| <b>1</b> Tomate              | <b>4 Stängel</b> glatte Petersilie |
| <b>3 EL</b> Rauchmandeln     | <b>2 EL</b> Olivenöl               |
| <b>½ TL</b> Kreuzkümmelsamen |                                    |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Gläser (à ca. 500 ml) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 620 kcal, 44 g F, 12 g EW, 43 g KH

## Zubereitung

1. Harissa mit 2 EL Wasser verrühren, das Öl unterschlagen und bei Bedarf mit Salz abschmecken.

---

2. Aubergine waschen, putzen, 1-2 cm groß würfeln, mit ½ TL Salz bestreuen, durchmischen und Wasser ziehen lassen. Inzwischen Couscous, 100 ml Wasser und 1 Prise Salz in einem kleinen Topf zum Kochen bringen. Topf vom Herd ziehen und den Couscous ca. 5 Min. zugedeckt quellen lassen.

---

3. Inzwischen Frühlingszwiebel putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Tomate waschen, halbieren, vom Stielansatz befreien, klein würfeln. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und klein hacken. Mandeln grob hacken.

---

4. Couscous mit einer Gabel auflockern, 1 EL Öl unterrühren und etwas abkühlen lassen. Übriges Öl (1 EL) in einer Pfanne erhitzen. Auberginenwürfel mit Küchenpapier trocken tupfen und ca. 5 Min. im heißen Öl braten, bis sie beginnen zu bräunen. Frühlingszwiebel und Kreuzkümmel dazugeben und ca. 1 Min. mitbraten. Salzen und etwas abkühlen lassen.

---

5. Zuerst das Dressing auf die Gläser verteilen. Nacheinander Couscous, Auberginenmischung, Tomatenwürfel, Petersilie und Rauchmandeln darüberschichten. Gläser verschließen, in den Kühlschrank stellen und ca. 1 Std. vor dem Essen Raumtemperatur annehmen lassen. Dann jeweils eine Salatportion in eine Schüssel stürzen, gut durchmischen und die Bowl bei Bedarf mit Salz und Harissa abschmecken.