



REZEPTE von der **BIENENMANUKTUR**

COUSCOUS SALAT

FÜR 4 PERSONEN



Zutaten:

250g Couscous
250ml Gemüsebrühe oder Fond
1 EL Tomatenmark
2 Paprikaschote(n), rot und gelb
1 Dose Mais
4 Lauchzwiebel(n)
2 EL Reisessig
3 EL Olivenöl oder Sonnenblumenöl
1 EL Currypaste, rot, vegan
1 EL Sojasauce
Salz und Pfeffer
Chilipulver
Kreuzkümmel
Zucker
Petersilie
Schnittlauch oder Zwiebellauchgrün, in
feine Ringe geschnitten
1 EL Honigperlen Blüte pur

Und so gelingt's:

Den Couscous mit dem aufgekochten Fond übergießen und 10 Min. ziehen lassen. Die Flüssigkeitszugabe mit der Anweisung des Herstellers abgleichen. Je nach Typ und Hersteller kann eine unterschiedliche Menge nötig sein. Ggf. die Flüssigkeitsmenge erhöhen. In der Zwischenzeit das Gemüse und die Kräuter waschen und klein schneiden. Tomatenmark, Currypaste (Veganer/Vegetarier aufpassen, kann Garnelen enthalten ggf. mehr Tomatenmark verwenden), Reisessig, Öl und Sojasauce mit dem Couscous vermengen, das geht mit den Händen am besten. Das Gemüse untermischen und mit Salz, Pfeffer, Chilipulver, Kreuzkümmel und Zucker abschmecken. Etwas glatte Petersilie und Zwiebellauchgrün dazugeben. Mit den Honigperlen servieren!

Guten
Appetit!