

Jamie Olivers köstlicher Couscous-Salat

Dieser wunderbare Couscous-Salat strotzt nur so vor Geschmack. Mit geröstetem Gemüse, Feta, Granatapfel und frischen Kräutern ist es ein Gaumenschmaus – sowohl warm als auch kalt.

Für 4 Personen

Gesamtzeit: 40 Minuten plus Rehydrieren

700 g reife, bunte Tomaten, 1 Knoblauchzehe, 1 Bund frische Minze (30 g), Rotweinessig, 1 Becher Couscous (300 g), 1 Aubergine, 1 Zucchini, 1 große rote Zwiebel, 2 Romano-Paprikaschoten, Olivenöl, 125 g Fetakäse, 2 Zweige Oregano, 2 TL flüssiger Honig, 1 Bund frische weiche Kräuter wie glatte Petersilie, Minze, Basilikum (30 g), ½ Granatapfel, 30 g ungesalzene Pistazien ohne Schale, Optional: natives Olivenöl extra.

1. Die Tomaten grob schneiden, den Knoblauch schälen und in einen Mixer geben. Die Minze zerzupfen, dabei eine Handvoll schöner junger Blätter zurückbehalten. 2 EL Rotweinessig, 1 EL Wasser und eine Prise Meersalz hinzugeben und alles glatt pürieren (bei Bedarf in mehreren Durchgängen arbeiten). Die Mischung durch ein grobes Sieb in eine tiefe Emailleschale oder Schüssel gießen. Passend abschmecken, dann den Couscous untermischen, abdecken und 1 Stunde im Kühlschrank rehydrieren lassen.
2. In der Zwischenzeit den Ofen auf 180 °C / 350 °F / Gasstufe 4 vorheizen. Aubergine und Zucchini putzen und der Länge nach in 8 Stücke schneiden, die Zwiebel schälen und vierteln, die Paprikaschoten entkernen und der Länge nach vierteln. Alles auf ein großes Bratblech geben, mit 2 EL Öl beträufeln, leicht würzen und durchschwenken.
3. Den Feta mit etwas Öl einreiben, die Oreganoblätter darüber streifen, mit Honig beträufeln, dann in die Mitte des Blechs legen und 30 Minuten lang rösten, bis alles leicht golden ist.
4. Die weichen Kräuter abzupfen und fein hacken, ein paar Blättchen zum Garnieren zurückbehalten, mit dem gerösteten Gemüse unter den Couscous mischen und dann über den Feta bröseln.
5. Die Granatapfelhälfte mit der Schnittfläche nach unten halten und mit einem Löffel auf die Rückseite schlagen, damit die Kerne auf den Couscous fallen. Die zurückbehaltenen Kräuterblätter darüber streuen, dann die Pistazien zerdrücken und ebenfalls darüber streuen. Nach Belieben mit 1 EL nativem Olivenöl extra beträufeln und genießen.

Nährwerte:

522 kcal, 16,1 g Fett (5,7 g gesättigt), 18,4 g Eiweiß, 81,9 g Kohlenhydrate, 19,5 g Zucker, 11 g Ballaststoffe, 1,6 g Salz, Gewicht: 488,2 g, Besondere Ernährungshinweise: Vegetarisch, Alltagstauglich: J

