



Fruchtiger Couscous-Salat

- ♥ 1 1/2 Tassen Couscous
- ♥ 3 Tassen warme Gemüsebrühe
- ♥ 1 rote Paprika
- ♥ 1 Süßkartoffel
- ♥ 75 g getrocknete Cranberries
- ♥ 1 Zucchini
- ♥ 1 Zwiebel
- ♥ 10 g Minze
- ♥ 100 ml Mangosaft
- ♥ 50 g Pinienkerne
- ♥ 1 TL Ras el-Hanout Couscous Gewürz
- ♥ 1 TL Honig
- ♥ Salz, Pfeffer, Zucker

Für den Dipp:

- ♥ Bund Minze
- ♥ 200 ml Griechischer Joghurt (10%)
- ♥ Saft 1/2 Zitrone
- ♥ Salz, Prise Zucker

Gemüsebrühe aufkochen, Topf vom Herd nehmen und Couscous zusammen mit einem TL Ras el-Hanout Couscous-Gewürz ca. 10 Minuten quellen lassen. Derweil Süßkartoffel waschen, schälen, in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Zucchini und Paprika ebenfalls waschen und fein würfeln. Zwiebel schälen und fein würfeln.

Pinienkerne in ungeölter Pfanne ca 2 Minuten leicht goldbraun anrösten. Anschließend zum Couscous geben.

Süßkartoffelwürfel in der geölten Pfanne 20 Minuten bei mittlerer Temperatur dünsten. Nach ca. 8 Minuten die Zucchiniwürfel hinzugeben. Sobald die Süßkartoffel weich und goldbraun ist zum Couscous hinzugeben.

Pfanne mit Küchenpapier auswischen. Honig und Zwiebeln hinzugeben und auf höher Stufe ca. 3 Minuten anbraten. Anschließend zum Couscous geben.

Minze fein hacken und mit Cranberries und Paprikawürfeln zum Couscous geben. Mangosaft dazugeben und alles ca. 1 Stunde ziehen lassen. Anschließend mit Salz, Pfeffer und Prise Zucker je nach Geschmack würzen und nochmal mit Ras el-Hanout abschmecken.

Für den Dipp:

Minze fein hacken und mit Zitronensaft zum Joghurt geben. Nach Geschmack würzen und zum Couscous-Salat servieren.