

Couscous-Salat mit Feta und Kräuter-Gremolata

NIVEAU



Zutaten Für 4 Personen

300 g Couscous
100 g Petersilie
1 Zitrone
4 Knoblauchzehen
4 kleine, flache Fladenbrote (z.B. libanesische)
800 g weiße Cannellini-Bohnen
40 g frische Minze
2 Gurken
1-2 Teelöffel Currypulver
30 ml Olivenöl
200 g Feta
Salz, Pfeffer

- 1 -

Den Backofen auf 180 °C vorheizen.

- 2 -

600 ml Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Couscous in eine Schüssel füllen, das Kochwasser darüber gießen und alles verrühren. Couscous abgedeckt 5 Minuten quellen lassen. Anschließend den Couscous mit

einer Gabel auflockern.

- 3 -

Petersilie waschen, die Blätter abzupfen und grob hacken. Zitronenzeste abreiben und die Zitrone auspressen. Knoblauchzehen schälen und würfeln. Zeste, Petersilie und Knoblauch mischen und auf einem Schneidebrett platzieren. Solange klein hacken, bis alles fein zerkleinert und gut vermischt ist. Beiseitestellen.

- 4 -

Fladenbrote mit etwas Olivenöl bestreichen, etwas Salz darüber sprengeln und 3-5 Minuten im Ofen backen.

- 5 -

Bohnen abseihen und kurz mit frischem Wasser durchspülen. Minzeblätter klein hacken und die Gurken würfeln. Bohnen, Minze und Gurken zusammen mit etwas Olivenöl vermischen. Zum Couscous geben. Feta zerbröckeln oder klein schneiden und mit der Kräuter-Gremolata unter den Salat heben.

- 6 -

Zum Servieren den Couscous-Salat auf Tellern verteilen, mit etwas Olivenöl und Zitronensaft beträufeln und das heiße Brot dazu reichen.