



Indischer Couscous Salat mit Paprika

Zutaten:

- 1 Kaffeetasse Couscous
- 2 Kaffeetassen heißes Wasser (oder Gemüsebrühe)
- 1 EL Olivenöl
- 2 Hände voll bunten Paprika
- 1/2 Frühlingszwiebel
- 1/2 Packung Schafskäse
- Pfeffer, Curry, Chili, Koriander, Schnittlauch, Petersilie, Ingwer, Salz nach Bedarf

Zubereitung:

Couscous mit heißer Flüssigkeit in Topf übergießen und ca. 10 Minuten ziehen lassen. In der Zwischenzeit die bunten Paprika, die Frühlingszwiebel und den Schafskäse je nach Belieben zurechtschneiden. Anschließend die Frühlingszwiebel in Olivenöl kurz anbraten, die Paprika hinzufügen und ca. 10 Minuten dünsten lassen. Nach ca. 10 Minuten sollte das Gemüse durchgedünstet und noch bissfest sein. Nun kommt der kreative Teil, das Würzen mit Kräutern, Chili oder was das Herz begehrt. Zum Schluss den Couscous und den Schafskäse unterrühren und gemeinsam auf einen Teller mit frischen Kräutern garnieren.

Interessantes:

- Als geschmackliches Highlight wäre die Alternative zu einem normalen Couscous ein Dinkel-Vollkorn Couscous zB. aus dem Reformhaus
- Für den Vitaminerhalt sollte das Gemüse immer mit Deckel gedünstet werden.
- Mit Chili kann man den Salzgehalt in Speisen gut reduzieren, das Mundgefühl durch das scharfe Gewürz überdeckt das Empfinden nach salzigem. . . nach einer Zeit gewöhnt sich der Geschmacksinn an salzreduzierte Speisen

