Karfiol-Couscous-Salat

Ein ganz einfaches Rezept für alle Salatfans: Der Karfiol-Couscous-Salat schmeckt als sättigende Beilage oder leckere Zwischenmahlzeit.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 20 min

Koch/Backzeit: 5 min

Ruhezeit: 2,0 h

Gesamtzeit: 2,4 h



Zutaten

50 g	Couscous
100 g	Feta (in kleinen Würfeln)
120 ml	Wasser
4 Blätter	Minze
1 TL	Zitronensaft
1 TL	Olivenöl
0.5 Köpfe	Karfiol
1 Stk.	Knoblauchzehe
1 TL	Pflanzenöl
1 Stk.	Tomate
2 Stk.	Oliven
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer

1 Stk.	Granatapfel (zum Dekorieren)

Zubereitung

1. Für den Karfiol-Couscous-Salat zuerst den Couscous mit kochendem Wasser übergießen und kurz quellen lassen. Minze waschen, trocken tupfen und fein hacken.

2. Minze mit Olivenöl und Zitronensaft verrühren und über den Couscous gießen. Ca. 60 Minuten ruhen lassen. Währenddessen Karfiol putzen und in kleine Röschen teilen.

3. Knoblauch schälen und sehr fein hacken. Pflanzenöl in einer großen Pfanne erhitzen und Knoblauch darin glasig dünsten. Karfiol dazugeben und ca. 3-5 Minuten dünsten.

4. Tomate waschen, Stielansatz entfernen und klein würfeln. Oliven fein hacken. Feta in kleine Würfel schneiden. Karfiol, Tomaten, Oliven und Feta mit dem Couscous vermischen. Salzen, pfeffern und ca. 60 Minuten durchziehen lassen. Vor dem Servieren mit Granatapfelkernen garnieren.

Tipp

Als Beilage schmeckt der Karfiol-Couscous-Salat besonders gut zu Fisch oder Meeresfrüchten.