

Couscous auf heimische Art – Grasgrüner Weizensalat mit dicken Bohnen



Couscous auf heimische Art

Couscous kann einfach und pfiffig zubereitet werden. Heute mal grasgrün als Grundlage für kräftige Salate. Der Trick besteht darin den Couscous ungekocht mit Petersilienwasser einzuweichen. Dazu wird Blattpetersilie in Wasser fein püriert. Das intensiv grüne und aromatische Wasser wird dann gesiebt mit dem Weizenprodukt vermischt. Nach ca. 1 Stunde ist der Weizen verzehrfertig. Ganz ohne zu kochen. So bleibt die sattgrüne Farbe super erhalten. Um die Farbe zu stabilisieren sollte auch keine Säure dazu kommen. Wenn Säure (Dressing), dann erst kurz vor dem Servieren.

Hier unsere heutige Rezeptur für "**Grasgrüner Weizensalat mit dicken Bohnen**":

Zutaten

Zutaten für 4 Personen

- 100 g Couscous (Weizen)
- ½ Bund Blattpetersilie
- 1 Paprikaschote
- 1 rote Zwiebel

- 1 kleine Dose Mais (oder Maiskörner von frisch gekochten Mais)
- 1 kleine Dose dicke Bohnen (oder frische, gekochte Bohnen)
- nach Wunsch: eingelegte, getrocknete Tomaten
- 1 TL Zucker
- Essig und Öl
- Saft und fein abgeriebene Schale von 1/2 Zitrone
- Etwas Curry, Kreuzkümmel und Chili
- Salz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- wer möchte: ein paar Blätter Koriandergrün, fein geschnitten
- Zum Servieren: Mini-Blutsauerampfer oder Petersilienblätter

Zubereitung

Die Blattpetersilie grob zerkleinern und im Mixer mit 150 ml Wasser fein mixen. Den Couscous mit Salz, Pfeffer, Curry, Kreuzkümmel und Chili mischen. Dann das Petersilienwasser durch ein feines Sieb in den Couscous gießen. Umrühren und 1 Stunde abgedeckt ruhen lassen.

Das aufgefangene Petersilienpüree salzen und mit etwas Öl bedecken. Nochmal fein pürieren und beiseite stellen.

In der Zwischenzeit aus Essig, Zitronensaft, Zitronenschale, Salz, Pfeffer und 1 TL Zucker und Öl ein Dressing rühren. Zwiebeln, getrocknete Tomaten und Paprika fein würfeln und in einer Schüssel mit Bohnen und Mais gut vermischen. Nochmal abschmecken. Wer möchte gibt noch etwas fein geschnittenen Koriander dazu.

Zum Anrichten den Couscous mit einer Gabel fein lockern (Couscous muss nicht gekocht werden. So bleibt die sattgrüne Farbe sehr gut erhalten). Dann auf Teller verteilen und darauf den Bohnensalat geben. Mit Kräuter garnieren und mit Petersilienöl beträufeln.

