

Couscous-Rosenkohl-Salat

Zutaten | 4 Portionen

250 g	Couscous
1 TL	Kreuzkümmel
	Salz, Pfeffer
300 g	Rosenkohl
50 g	Cranberries
2	Schalotten
200 g	Kirschtomaten
100 g	getrocknete Tomaten
1 Bund	Basilikum
1 Zweig	Minze
2 EL	Olivenöl
1 EL	Zitronensaft
	Salz, Pfeffer
1	Granatapfel
250 g	Schafskäse

Zubereitungszeit: 40 Min.

Zubereitung:

- Couscous mit kochendem Wasser übergießen und ca. 10 Minuten quellen lassen. Mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer kräftig würzen.
- Rosenkohl putzen, waschen und halbieren. Den Rosenkohl blanchieren und mit kaltem Wasser abschrecken, damit er seine Farbe erhält.
- Cranberries mit kochendem Wasser übergießen und ca. 10 Minuten quellen lassen.
- Schalotten abziehen und fein würfeln.
- Kirschtomaten putzen, waschen und ebenfalls fein würfeln. Basilikum und Minze waschen, trockentupfen, Blätter abzupfen und beides in feine Streifen schneiden.
- Tomaten, Schalotten und Kräuter mit Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer mischen und kurz ziehen lassen.
- Getrocknete Tomaten in Streifen schneiden.
- Couscous mit dem Tomatensalat, den getrockneten Tomaten und dem Rosenkohl mischen.
- Schafskäse darüber bröckeln.
- Granatapfel halbieren, die Kerne herausklopfen und über den Salat streuen.

Tipp:

Um die Kerne aus dem Granatapfel zu bekommen, halbiert man diesen und legt eine Hälfte mit der Schnittfläche nach unten auf die Handfläche. Die Hand hält man über eine Schüssel und klopft mit einem Löffel kräftig oben auf die Granatapfelhälfte. Die Kerne fallen nun durch die gespreizten Finger in die Schüssel. Vorsicht, der Granatapfelsaft kann dabei spritzen!

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 347 g

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
578 kcal	22 g	65,3 g	15,8 g	233 mg