



Couscous-Salat mit Peterli, Schnittlauch und Peperoncino

Couscous, das ist mit Wasser benetzter Hartweizengriess, der von Hand zerrieben wird, dabei entstehen kleine Kügelchen, die anschliessend getrocknet werden. Im Handel ist zumeist vorgegartener Couscous erhältlich, dieser muss lediglich in kochendes Wasser eingerührt werden, danach nimmt man die Pfanne vom Herd und lässt den Couscous ca. 20 Minuten zugedeckt quellen. Dabei darf er nicht umgerührt werden, damit seine krümelige Konsistenz erhalten bleibt. Erst wenn er kalt ist, wird er gesalzen und mit einer Gabel aufgelockert.

Couscous ist in Nordafrika eine beliebte Beilage zu Saucenreichen Fleischgerichten, er schmeckt aber auch als Salat, mit reichlich Kräutern vermischt und leicht pikant gewürzt ausgezeichnet.

Zutaten (ca. 2 Portionen)

150g	Couscous (vorgegart)
180g	Wasser
1	Bund Peterli
1	Bund Schnittlauch
2-3	Zweige frischer Thymian
2	kleine Knoblauchzehen
4-5cm	Peperoncino
5El	Olivenöl
3El	Apfelessig
	Salz und Pfeffer

Zubereitung

Wasser aufkochen, Couscous einrühren, Deckel auf die Pfanne legen und von der Herdplatte ziehen. 20 Minuten ziehen lassen. Deckel abnehmen und den Couscous etwas ausdampfen lassen, salzen und mit einer Gabel auflockern. Couscous ganz

auskühlen lassen.

Den Peterli mit dem Wiegenmesser hacken, den Schnittlauch mit einem scharfen Messer in ganz feine Röllchen schneiden. Je feiner der Schnittlauch geschnitten wird, desto mehr Aroma gibt er ab. Peperoncino halbieren und die sehr scharfen Kerne entfernen, danach in sehr feine Streifchen schneiden. Knoblauch fein würfeln. Thymianblättchen abfieseln und leicht hacken.

Olivöl und Essig vermischen, Kräuter, Knoblauch und Peperoncino untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Couscous zugeben, vermischen und 1 Stunde ziehen lassen. Eventuell nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp: Wer mag schmeckt den Couscoussalat zum Schluss mit etwas Zitronensaft ab.



