

REZEPT DER WOCHE

KW 9 23.02. – 01.03.2026

Couscous-Salat (Für 4 Personen)



Das brauchen Sie:

200 g	Couscous	(Art.Nr. 6014)
1	Aubergine	(Art.Nr. 170)
1	Zucchini	(Art.Nr. 180)
1	Paprika gelb	(Art.Nr. 122)
2	Möhren	(Art.Nr. 300)
1	Knoblauchzehe	(Art.Nr. 410)
3 EL	Olivenöl	(Art.Nr. 8041)
etwas	Oregano	(Art.Nr. 8355)
50 g	Cashewkerne	(Art.Nr. 4406)
100 g	getrocknete Tomaten	(Art.Nr. 17117)
etwas	Minze	
	Zitronensaft	(Art.Nr. 1760)
1 Msp.	Chilipulver	(Art.Nr. 8570)
½ TL	Kreuzkümmel	(Art.Nr. 8590)
	Salz	

Und so geht's:

Backofen auf 200°C vorheizen.
Couscous nach Packungsanleitung mit kochendem Wasser übergießen und quellen lassen.
Aubergine und Zucchini waschen, den Stielansatz entfernen und in 1 cm große Würfel schneiden.
Paprika waschen, halbieren, den Stiel herausbrechen, Kerne und Trennhäute entfernen und ebenfalls klein würfeln. Karotten waschen, schälen und in Streifen schneiden. Knoblauchzehe schälen, fein würfeln und mit Olivenöl, Oregano und Salz zum Gemüse geben.
Die Gemüsemischung in einer Auflaufform im Backofen auf mittlerer Einschubhöhe ca. 15 Minuten braten. Zwischendurch immer wieder durchmischen.
Inzwischen Cashewkerne klein hacken und dann in einer Pfanne ohne Fett anrösten, bis sie bräunen und zu duften beginnen. Getrocknete Tomaten in Streifen schneiden.
Couscous auflockern und mit allen Zutaten mischen. Mit Zitronensaft, Chilipulver, Minze Kreuzkümmel und Salz abschmecken.

Wir wünschen Ihnen gutes Gelingen!

DECKERSBIOKISTE

Am Bollgraben 11
76534 Baden-Baden

Telefon 07223 8062230
E-Mail info@deckersbiokiste.de