

Veganer Couscous-Salat



Dieser Couscous-Salat ist ein wunderbares Sommeressen: er kann warm und kalt gegessen werden und ist so variationsfreudig, daß er nie langweilig werden muß: experimentiert einfach mit anderen Gemüsesorten oder Kräutern! Er ist so einfach zuzubereiten, daß er sich auch sehr gut für die Campingküche eignet. Er ist einfach perfekt! In diesem Rezept wird das meiste Gemüse etwas gegart, bevor es unter das Couscous gemischt wird. Man kann einen Couscous-Salat aber auch nur mit rohem Gemüse zubereiten. Außerdem gehört unbedingt Minze in diesen Couscous-Salat: leider stehe ich mit dieser Meinung in meiner Familie etwas alleine da, deshalb mische ich mir die geschnittenen Minzblättchen später nur in meine Portion. Die Zutaten dieses eher mediterran angehauchten Couscous-Salates harmonieren aber auch wunderbar mit Petersilie, Schnittlauch oder (für ganz Experimentierfreudige!) frischem Koriander: probiert es aus!

Zutaten

- 500 g Couscous
- 1 l vegane Gemüsebrühe
- 4 große Tomaten
- 1 Zucchini
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 1 Salatgurke
- 2 Paprikaschoten
- 1-2 Knoblauchzehen
- Saft einer Zitrone
- 1/2 Bund Minze, Petersilie, Schnittlauch oder Koriander (optional)
- 2 EL Tomatenmark
- 1 TL Kreuzkümmel
- 2 TL Paprikapulver, süß
- 1/2 TL Cayenne-Pfeffer
- 6 EL gutes Olivenöl und etwas Olivenöl für die Pfanne
- Salz nach Geschmack

Bitte immer biologisch angebaute Zutaten verwenden - es macht so einen großen Unterschied: im Geschmack und für unsere Erde!

Zubereitung

Zuerst gibt man das Couscous in eine Ton- oder Glasschüssel und übergießt es mit der heißen Gemüsebrühe: dann legt man einen Deckel oder einen Teller auf und läßt es in Ruhe ziehen.

Jetzt wendet man sich dem Gemüse zu: die Tomaten, Paprika, Zucchini und die Frühlingszwiebeln werden gewaschen und gewürfelt. Die Gurke kann auch jetzt schon gewürfelt werden, sie wird aber erst noch beiseite gelegt, da sie roh in den veganen Couscous-Salat gegeben wird. In einer großen Pfanne erhitzt man etwas Olivenöl und gart die gepressten Knoblauchzehen vorsichtig an, bevor man das kleingeschnittene Gemüse dazugibt. Nun gibt man den Saft der ausgepressten Zitrone in die Pfanne und gart alles mit geschlossenem Deckel bei schwacher Hitze, so daß es gerade so vor sich hinköchelt. In der Zwischenzeit verrührt man das Tomatenmark mit den Gewürzen und dem Olivenöl in einer Schüssel und gibt das alles mit in die Pfanne, die jetzt auch vom Herd genommen werden kann. Jetzt wird die Gemüsepfanne nur noch etwas mit Salz gewürzt und schon ist sie fertig.

Das fertiggegart und erkaltete Couscous wird nun abgedeckt und mit zwei Gabeln vorsichtig aufgelockert.

Ist alles aufgelockert, gibt man den kompletten Inhalt der Pfanne, die rohen Gurkenstückchen sowie optional die kleingeschnittenen Kräuter in die Schüssel mit dem Couscous und rührt alles kräftig um. Zu guter letzt wird nochmals mit Salz abgeschmeckt.

Wenn Kinder so gar keine Gemüsefans sind, könnte man den kompletten Inhalt der Pfanne auch durchpürieren und so unter das Couscous mischen: bei uns haben zum Glück alle gerne etwas zum Beißen!