

Genussvoll Kochen trotz Handicap

Erlebniswochenende der ZNS Akademie der Hannelore Kohl Stiftung gGmbH

REZEPT Couscous-Salat



Herzlichen Dank an Petra und Jörg Leroy, die mit ihren Spendenaktionen den ZNS Kochclub ermöglichen und persönlich begleiten.

ZUTATEN für 4-6 Portionen

Instant-Couscous (davon 200 g)
300 ml Gemüsebrühe (kalt)
1 Salatgurke
2 Zwiebeln
1 Glas getrocknete (Kirsch-)Tomaten in Öl (oder schon vorgeschnittene)
100 g Feta (Schafskäse)
1 Bund Petersilie
3 Stiele Minze
2 Zitronen
Salz & frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

BEREITSTELLEN

Arbeitsstation/ Einhänderbrett
Küchenwaage, Salatschüssel
Alligator/ Zwiebelhacker
Wiegemesser & Holzbrett
Küchensieb, Zitronenpresse

ABWIEGEN & -MESSEN

200 g Instant-Couscous
300 ml Gemüsebrühe (kalt)

WASCHEN & ABTROPFEN LASSEN

Petersilie, Minze

VORBEREITEN / SCHNEIDEN

Den Instant-Couscous in eine Salatschüssel geben, die Brühe darüber gießen und alles mischen.

Gurke an der Arbeitsstation schälen, dann fixieren, längs halbieren, dann vierteln.

Gurke quer in etwa 1 cm breite Stücke schneiden und zum Couscous geben.

Zwiebel auf der Arbeitsstation fixieren, mit einem Messer pellen und halbieren.

Mit dem Zwiebelhacker oder Alligator zerkleinern und zum Couscous geben.

Feta auf einem Teller mit den Händen zerbröseln.

Blätter von der Petersilie und Minze abzupfen, mit dem Wiegemesser zerkleinern.

Eingelegte Tomaten ins Sieb schütten und abtropfen lassen, mit dem Feta und Kräutern zum Couscous geben.

Das Öl aufheben.

Zitronenpresse an der Arbeitsstation fixieren, Zitronen quer halbieren und auspressen.

MISCHEN & ANRICHTEN

Den Salat mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und etwa einem Drittel des Tomatenöls würzen und alles gut mischen.

Abdecken und im Kühlschrank durchziehen lassen, am besten über Nacht. Eventuell am nächsten Tag noch weiteren Zitronensaft zugeben und nachwürzen.