

TORTINO DI COUS COUS MIT GEMÜSE



ZUTATEN

120 g Mais-Couscous
von Nutrifree

180 g Wasser

Ein Esslöffel natives
Olivenöl extra

Eine Prise Salz

1 Zucchini

1 Karotte

1 Tomate

1 kleine Aubergine

ABLAUF

In einen mikrowelleneigneten Behälter den Mais-Couscous Nutrifree geben, Wasser, eine Prise Salz und das Öl hinzufügen. Bei maximaler Leistung 2 Minuten in der Mikrowelle garen. Den Couscous mit einer Gabel auflockern und lauwarm abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit das Gemüse waschen, trocknen und in sehr kleine Würfel schneiden (sogenannter Brunoise-Schnitt).

In einem kleinen Topf Wasser zum Kochen bringen und das gesamte Gemüse 1 Minute oder etwas länger blanchieren – es soll dabei schön knackig bleiben. Nach Belieben können – mit Ausnahme der Aubergine – die anderen Gemüsesorten auch roh verwendet werden. Das Gemüse abgießen und in eine Schüssel mit Eiswasser geben, damit es seine leuchtende Farbe behält.

Das Gemüse abtropfen lassen und trocken tupfen, um überschüssiges Wasser zu entfernen. Anschließend mit dem zuvor gegarten Couscous vermengen und eine kleine Menge für die finale Dekoration beiseitestellen. Nach Geschmack mit Öl und Salz würzen und gut vermischen.

Den Couscous-Salat in zwei gleiche Portionen teilen und mithilfe eines Servierings mit 10 cm Durchmesser anrichten. Die Oberfläche mit dem restlichen Gemüse und Minzblättern dekorieren.