



hr1-DOLCE VITA

Bas Kast

Winterlicher Couscous-Salat mit Zimtjoghurt, Granatapfel und gesalzenen Cashewkernen

ZUTATEN

Für den Salat:

2 TL Instant-Gemüsebrühe
300 g Vollkorn-Couscous
200 g Brokkoli
2 Rote Paprika
3 EL Zitronensaft
6 EL Olivenöl
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
Salz und Pfeffer

Für den Zimtjoghurt:

150 g Joghurt
½ TL Zimtpulver
Salz
1 Granatapfel
2 EL gesalzene Cashewkerne

ZUBEREITUNG

Die Gemüsebrühe mit 500 ml Wasser aufkochen. Den Couscous einstreuen, Herd ausmachen und Couscous quellen lassen. Den Brokkoli in kleine Röschen schneiden und in kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten blanchieren. Die Paprika waschen, putzen und in Würfel schneiden. Zitronensaft, Olivenöl, Kreuzkümmel und Salz und Pfeffer verrühren und mit dem Couscous und dem Gemüse mischen.

Für den Joghurt:

Joghurt mit Salz und Zimtpulver würzen. Den Granatapfel halbieren und die Kerne mit einem Kochlöffel ausklopfen. Die Cashewkerne hacken und alles zusammen servieren.



hr1-DOLCE VITA

Rezept aus dem Buch:

Bas Kast

Der Ernährungskompass. Das Kochbuch

C. Bertelsmann Verlag

ISBN 978-3-570-10381-4