



Zutaten

250 g Couscous
250 g Wasser
1 Gurke
300 g Möhre
½ Bund Radieschen
100 g Walnüsse
2 EL Apfelessig
6 EL Olivenöl
1 TL Agavendicksaft
Salz & Pfeffer
500 g Pflaumen
1 EL Olivenöl
1 TL Agavendicksaft
½ TL Thymian getr.
Harissa

Couscous Salat mit karamellisierten Pflaumen

Den Couscous in eine Schüssel geben und mit dem kochenden Salzwasser übergießen. Zugedeckt 5 – 10 Minuten quellen lassen und anschließend auflockern. Die Gurke waschen, halbieren, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Möhren waschen, schälen und über die grobe Seite einer Vierkantreib Raspel raspeln. Radieschen putzen, waschen, halbieren und in Scheiben schneiden. Walnüsse grob hacken und in einer Pfanne anrösten. Eine Vinaigrette aus dem Apfelessig, Olivenöl, Agavendicksaft herstellen und mit Salz & Pfeffer abschmecken. Die Pflaumen waschen, halbieren, achteln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Pflaumen darin ca. 2 Minuten andünsten. Agavendicksaft, Thymian hinzugeben, für weitere 2 Minuten karamellisieren, in einer Schale umfüllen und auskühlen lassen. Couscous, Gurke, Möhre und die Radieschen in einer Schüssel mit der Vinaigrette marinieren, abschmecken mit Harissa, Salz & Pfeffer. Auf Teller anrichten die gehackten Walnüsse, die karamellisierten Pflaumen darüber verteilen und servieren. 😊

Zutaten

1 Fenchel
2 EL Brat & Backöl
300 g Tomaten
Salz & Pfeffer
1 TL Agavendicksaft

Fenchel-Tomatengemüse

Fenchel putzen, vierteln, den Strunk entfernen und in Streifen schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und den Fenchel für ca. 2 Minuten anbraten. Die Tomaten waschen, den Strunk entfernen, würfeln, zu dem Fenchel geben und für weitere 2 Minuten mitbraten. Würzen mit Agavendicksaft, Salz & Pfeffer.

Tipp: Passt gut zu Reisgerichten

Zutaten

1 Gurke
1 EL Brat & Backöl
½ TL Dill getr.
Salz & Pfeffer

Schmorgurken

Die Gurke waschen, halbieren, entkernen und in halb Ringe runterschneiden. Öl in einem Topf erhitzen, die Gurken bei mittlerer Hitze ca. 3 Minuten andünsten. Würzen mit Dill, Salz & Pfeffer. Für cremige Schmorgurken 2 -3 EL Creme Fraiche zum Schluss unterrühren.

Tipp: idealer Begleiter zu Fischgerichten

