

# Couscous-Salat mit Tomaten und feinen Aromen

## Zutaten für 2 Portionen

### Für den Couscous-Salat

- 100 g Dinkel-Couscous
- 100 g Räuchertofu - in kleine Würfel schneiden
- 80 g rote Paprika - halbieren, putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden
- 8 Kirschtomaten - waschen und halbieren
- ½ Frühlingszwiebel - halbieren, waschen und in 0,5-cm-Streifen schneiden
- 1 Knoblauchzehe - schälen und reiben
- 5 g frischer Ingwer - fein reiben
- 1 EL Cashewnüsse

### Für das Dressing

- 4 - 5 EL Olivenöl, kaltgepresst
- 2 EL Apfelessig
- 1 EL Tamari (Sojasauce)
- 1 EL Ras el Hanout (Rosengewürz aus der nordafrikanische Küche)
- 1 EL Petersilie - waschen, trocknen und fein hacken
- 1 EL Minze - waschen, trocknen und fein hacken
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

## Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 15 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 10 Minuten

200 ml Wasser zum Kochen bringen. Den Couscous in eine Schüssel geben, mit dem kochenden Wasser übergießen, umrühren und abgedeckt ca. 10 Min. quellen lassen. Anschliessend mit einer Gabel gut auflockern.

Alle Zutaten - von Paprika bis einschliesslich der Cashewkerne - unter den Couscous heben und vermengen.

Für das Dressing alle Zutaten in einer Schüssel verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dann über den Salat geben, gut vermengen und ca. 1 Std. abgedeckt kühlstellen.

**Hinweis:** Der Couscous saugt Flüssigkeiten sehr schnell auf, so dass du vor dem Servieren ggf. noch ein wenig Essig und Öl zugeben musst.

#### **Nährwerte pro Portion**

Kalorien: 400 kcal, Kohlenhydrate: 37 g, Eiweiss: 9 g, Fett: 22 g



#### **Link zum Rezept**

<https://zdg.de/rezept-couscous-tomaten-salat.html>