

Rote Bete-Couscous-Salat mit Feta

Der perfekte Sattmacher-Salat im Sommer. Und natürlich auch eine köstliche Grillbeilage. Rote Bete mit Couscous, Feta, Gurke und köstlichen Gewürzen

Vorbereitung 30 Min. · Kochzeit 10 Min. · Gesamtzeit 40 Min. · 4 Portionen

Zutaten

500 g Rote Bete (vakuumiert)
100 g Couscous
300 ml Wasser
1-2 TL Gemüsebrühe
2 TL Ras el Hanout (Kreuzkümmel + Kurkuma funktionieren auch)
1/2 Gurke
180 g Feta
2 Stangen Lauchzwiebeln
6-8 EL Olivenöl
Saft von 1-2 Zitronen
1-2 TL Meersalz
frisch gemahlener Pfeffer
1 Bund glatte Petersilie
3-4 Zweige frischer Koriander (nach Geschmack)

Zubereitung

1. Kocht zuerst 300 ml Wasser auf und rührt 1-2 TL Gemüsebrühe und 2 TL Ras el Hanout ein. Gebt 100 g Couscous in eine große Schüssel und übergießt den Couscous mit der heißen Brühe. Lasst ihn jetzt ca. 10 Minuten zugedeckt quellen.
2. Schält eine halbe Gurke und schneidet sie in feine Würfel. Schneidet 500 g Rote Bete ebenfalls in feine Würfel und 2 Stangen Lauchzwiebeln in feine Ringe.
3. Wenn der Couscous fertig ist, lockert ihn mit der Gabel auf und gebt Rote Bete, Gurke und Lauchzwiebeln dazu. Zerbröseln 180 g Feta und gebt ihn ebenfalls in die Schüssel.
4. Zupft die Blätter von einem Bund glatter Petersilie und ein paar Zweigen Koriander ab und hackt sie klein. Gebt die Kräuter zum Salat.
5. Dann verrührt ihr 6-8 EL Olivenöl, den Saft von 1-2 Zitronen, 1 TL Meersalz und eine großzügige Prise frisch gemahlenen Pfeffer zu einem Dressing.
6. Gießt das Dressing über den Salat und vermengt alles vorsichtig miteinander.