# Couscous Salat mit Minze, Zitrone und Kreuzkümmel

**Zubereitungszeit:** 15 min

**Gesamtzeit:** 25 min

**Portionen:** 4 Personen

## Zutaten (für 4 Portionen)

250 g Couscous

350 ml Gemüsebrühe, heiß

3 Esslöffel natives Olivenöl extra

1 Teelöffel Ostmann Kreuzkümmel gemahlen

1 Teelöffel Fuchs Paprika edelsüß gemahlen

2 Teelöffel Ostmann Meersalz fein

0.5 Teelöffel Fuchs Belém Pfeffer schwarz aus der Mühle

2 Esslöffel Fuchs Petersilie gerebelt

1 Esslöffel Ostmann Minze geschnitten

3 Tomaten, entkernt und gewürfelt

0.5 Salatgurke, gewürfelt

1 rote Paprika, gewürfelt

1 rote Zwiebel, fein gewürfelt

3 Frühlingszwiebeln, in Ringen

80 ml Saft von Zitronen

## Zubereitung vom Couscous Salat

1.

### Couscous quellen lassen

Gib den Couscous in eine große Schüssel, rühre einen Esslöffel des Olivenöls unter und übergieße ihn mit der heißen Gemüsebrühe. Die Flüssigkeit muss den Grieß knapp bedecken, mehr nicht – zu viel Brühe macht ihn pappig.

Decke die Schüssel mit einem Teller ab und lass den Couscous zehn Minuten stehen. Nicht rühren, nicht nachschauen.

2.

### Gemüse schneiden

Entkerne die Tomaten und schneide sie in kleine Würfel. Das Kerngehäuse wässert den Salat und würde ihn schon nach einer Stunde matschig machen.

Würfle Gurke und Paprika in derselben Größe wie die Tomaten und schneide Zwiebel und Frühlingszwiebeln fein. Gleichmäßige Würfel sorgen dafür, dass in jedem Löffel alles vorkommt.

3.

### Couscous auflockern

Zieh den Teller ab und lockere den Couscous mit einer Gabel gründlich auf, solange er noch warm ist. Fahre dabei von außen nach innen, bis keine Klumpen mehr da sind.

Lass ihn danach fünf Minuten offen abkühlen, sonst verwelkt das Gemüse beim Untermischen.

4.

## Dressing anrühren

Verrühre den Zitronensaft mit dem restlichen Olivenöl, dem Kreuzkümmel, dem Paprika edelsüß, dem Meersalz und frisch gemahlenem Fuchs Belém Pfeffer schwarz zu einem Dressing. Röste den Kreuzkümmel vorher kurz trocken in der Pfanne an, wenn du es intensiver magst.

Schmecke das Dressing bewusst zu kräftig ab – der Couscous schluckt einen großen Teil der Würze.

5.

## Alles vermengen und ziehen lassen

Hebe Gemüse, Fuchs Petersilie gerebelt und Ostmann Minze geschnitten unter den Couscous und gieße das Dressing darüber. Mische alles gründlich, aber ohne zu drücken.

Lass den Couscous Salat mindestens 15 Minuten durchziehen, bevor du ihn servierst. Schmecke danach

noch einmal mit Salz und Zitrone ab, weil beides beim Ziehen nachlässt.

## Zusatztipp: Couscous Salat Rezept variieren

Für eine orientalische Richtung gibst du einen halben Teelöffel Koriander ins Dressing und streust geröstete Pinienkerne darüber. Das passt besonders gut, wenn der Salat zu gegrilltem Lamm serviert wird.

Als vollwertige Mahlzeit funktioniert er mit 200 g abgetropften Kichererbsen und 150 g gewürfeltem Feta. Beides erst kurz vor dem Servieren unterheben, damit der Feta nicht zerfällt.

Meal Prep: Der Salat hält sich drei Tage im Kühlschrank und wird sogar runder. Gib Gurke und Kräuter erst am Tag des Verzehrs dazu, dann bleibt nichts wässrig.

## Häufige Fragen zum Couscous Salat

Ist Couscous Salat dasselbe wie Taboulé?

Nicht ganz. Taboulé stammt aus dem Libanon und besteht vor allem aus Petersilie mit etwas Bulgur. Couscous Salat ist die nordafrikanisch inspirierte Variante mit deutlich mehr Grieß und Gemüse. Beide teilen die frische Zitronen-Kräuter-Note.

### Wie viel Flüssigkeit braucht Couscous?

Etwas mehr als die gleiche Menge, für 250 g Couscous rund 350 ml heiße Brühe. Sie soll den Grieß knapp bedecken. Mit zu viel Flüssigkeit wird er pappig, mit zu wenig bleibt er hart.

### Kann ich Couscous Salat am Vortag zubereiten?

Ja, er wird über Nacht sogar runder. Gurke und frische Kräuter gibst du aber erst am Tag des Essens dazu, damit nichts wässrig wird. Vor dem Servieren noch einmal mit Zitrone und Salz abschmecken.

### Was passt zu Couscous Salat?

Er passt zu allem vom Grill, besonders zu Lamm, Hähnchenspießen und Cevapcici. Mit Kichererbsen und Feta wird er zur vollwertigen Mahlzeit für sich.