



IMMANUEL  
DIAKONIE

# IMMANUEL.KOCHT

*herzgesund mit Marketa Schellenberg*

COUSCOUS-SALAT MIT JOGHURTDIP



• Wir wünschen guten Appetit •

# IMMANUEL.KOCHT

## COUSCOUS-SALAT MIT JOGHURTDIP

(vegetarisch, enthält Lactose und Gluten, enthält Sesam und Schalenfrüchte)  
für 4 Personen Hauptgericht oder 16 Portionen Fingerfood

### Die Zutaten für den Salat

100 g	Gemüsepaprika	50 g	Möhren
1 EL	Sesamöl	50 g	Gurke
40 g	Schalotten	50 g	Tomaten
200 g	Couscous	20 g	Mandeln
100 g	Kokosmilch	10 g	Ingwer
150 ml	Gemüsebrühe	Prise	Schwarzkümmel
1/2 TL	Currypulver	1 Bund	Frische Petersilie
1 Msp.	Chilipulver	20 g	Rosinen
Prise	Salz	nach Geschmack	Zitronensaft

### Die Zutaten für den Dip

200 g	Joghurt	Prise	Salz
20 g	frische Minze	Prise	Pfeffer

### Die Zubereitung des Salates

In einem Topf Sesamöl erhitzen, die in Würfel geschnittenen Schalotten und Möhren kurz anschwitzen lassen. Couscous zugeben und kurz mitrösten. Curry und Chilipulver zugeben und mit 100 g Kokosmilch und 150 ml Gemüsebrühe aufgießen. Leicht salzen und nach dem Aufkochen ca. 10 min in zugedecktem Topf auf ausgeschalteter Herdplatte quellen lassen. Gurken und Paprika in Würfel schneiden und zusammen mit grob gehackten Mandeln und Rosinen unter die abgekühlte Couscous-Masse heben. Mit geriebenem Ingwer und Schwarzkümmel gut abschmecken. Die Masse kann recht pikant ausfallen. Mit Zitronensaft und frischer Petersilie vollenden.

### Die Zubereitung des Joghurdips

Minze waschen, trocken schleudern und sehr fein schneiden. Mit Joghurt verrühren, salzen, pfeffern und ziehen lassen.

Der Couscous-Salat mit Joghurdip wird mit den Zucchinischeiben in Kokosmantel serviert.

### Der Gesundheitsfaktor

Das Gericht kombiniert sehr viel frisches, buntes Gemüse mit einem leichten, aber sättigenden Getreidesalat. Die vegetarische Speise wird mit einem hochwertigen Olivenöl zubereitet und der hohe Anteil an saisonalem Gemüse und Kräutern bringt viele Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe auf den Teller. Die Kombination von Getreide und einem Milchprodukt versorgt Sie mit hochwertigem pflanzlichen Eiweiß. Ein Mittagessen, das nicht müde macht.