REZEPT · 4 PORTIONEN

Couscous-Salat | Gemüse-Salsa | Baba Ghanoush

RAUSCH
familienwerkstatt.de · esswerkstatt.de · kaufRausch.store

Couscous-Salat

ZUTATEN

250 g	Couscous
250 ml	Gemüsebrühe
1 EL	Tomatenmark
2 Stk.	Paprikaschoten
½ Bd.	Frühlingszwiebeln
4 EL	Weinessig
4 EL	Tannennadel Kernöl◆
1 EL	Sojasauce
2 TL	Schwarzwald Senf◆
	Rau(s)ch Salz◆
	Pfeffer
	Schabziger Klee
	Kreuzkümmel
	Chili

ZUBEREITUNG

Die Gemüsebrühe mit dem Tomatenmark aufkochen, über den Couscous gießen und circa 10 Minuten ziehen lassen. Paprika und Frühlingszwiebeln in feine Würfel und Ringe schneiden und zum Couscous geben. Jetzt den Salat mit den restlichen Zutaten würzen.

Gemüse-Salsa

ZUTATEN

1 Stk.	Paprikaschote
1 Stk.	rote Zwiebel
2 Stk.	Knoblauchzehen
1 Stk.	Zucchini
2 Stk.	Tomaten
½	Avocado
etwas	Olivenöl zum Anbraten
2 EL	Tannennadel Kernöl◆
2 EL	Schwarzwald Balsamico◆
	Rau(s)ch Salz◆
	Pfeffer

ZUBEREITUNG

Das Gemüse in feine Würfel schneiden, nacheinander in Olivenöl scharf anbraten und weich schmoren. Nun die Tomaten zugeben, kurz mitschmoren und vom Herd nehmen. Die Avocado unterheben und mit den restlichen Zutaten würzen.

Baba Ghanoush

ZUTATEN

2 Stk.	Auberginen
4 EL	Olivenöl
2 Stk.	Knoblauchzehen
	Rau(s)ch Salz◆
	Sesamöl
	Sojasauce
	Chili

ZUBEREITUNG

Die Auberginen halbieren und kreuzweise einschneiden. Jetzt mit reichlich Olivenöl und Salz einreiben und im Backofen bei 250 °C ca. 30–40 Minuten rösten, bis sie weich sind. Das Fruchtfleisch auskratzen, fein hacken und mit den restlichen Zutaten vermengen.

NOTIZEN

◆ kaufRausch-Produkt · erhältlich unter kaufRausch.store