



MAROKKANISCHE BOWL MIT ERDBEERDRESSING

Zutaten:

Für 2 Portionen:

125 g Couscous

Brühe

50 g Feldsalat

20 g Mandelblätter

1 große Möhre

6-8 Stängel glatte Petersilie

2 getrocknete Datteln

1 Packung Feta

6 EL Pankomehl (Alternativ Paniermehl)

1 Ei

1 EL Milch

Für das Erdbeerdressing:

15 g gefriergetrocknete Erdbeeren

7 EL Walnussöl

Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Couscous in einem Sieb unter kaltem Wasser auswaschen. 200 ml Wasser aufkochen, Brühe hinzufügen. Den Couscous in eine Schüssel geben, mit heißer Brühe übergießen und abgedeckt ca. 5 Minuten ziehen lassen (Wassermenge ggf. der Packungsanleitung anpassen).

In der Zwischenzeit den Salat waschen und gut abtropfen lassen. Die Mandelblätter in einer beschichteten Pfanne goldbraun anrösten. Die Möhre schälen und in Juliennestreifen schneiden. Petersilie abwaschen, trockentupfen und grob hacken. Die Datteln der Länge nach in feine Streifen schneiden. In einer tiefen Schale anrichten.

Feta in Streifen schneiden. 1 Ei mit Milch verquirlen und die Streifen durch das Ei ziehen, anschließend in Pankomehl wälzen und mit etwas Butter in einer Pfanne goldbraun anbraten.

Für das Dressing die gefriergetrockneten Erdbeeren zerstoßen und durch ein Passiersieb streichen. Das aufgefangene Erdbeerpulver mit dem Walnussöl verquirlen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Bowl mit dem Dressing beträufeln. Anschließend den gebackenen Feta hinzufügen und lauwarm genießen.

TIPP: Den Couscous mit etwas Zimt und Chili verfeinern.