



Schichtsalat

mit Couscous, Käferbohnen und Ofenkürbis



REZEPT

Zutaten für 2 Portionen (à 500ml Glas):

250g Gegerate Käferbohnen
200g Hokkaido-Kürbis
150g Tomaten
100g Vollkorncouscous
50g Blattsalate nach Belieben
30g Gehackte Walnüsse
20ml Apfel-Balsamessig
20ml Kürbiskernöl
10ml Olivenöl
Frisch gehackte Petersilie
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Backrohr auf 175°C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Vollkorncouscous in eine Schale oder einen Topf füllen mit 100ml heißem Wasser übergießen und 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen. Hokkaido-Kürbis waschen, halbieren und mit einem Löffel entkernen. Anschließend in ca. 1 cm dicke Spalten schneiden, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech auflegen, mit Olivenöl, Salz und Pfeffer würzen und auf oberster Schiene ca. 15 Minuten backen. Nach dem Backvorgang auskühlen lassen und in Stücke schneiden. Tomaten waschen, Stiele entfernen und vierteln. Salat waschen, trocken tupfen und Blätter in Streifen schneiden. Kürbiskernöl, Apfel-Balsamessig, die gehackten Walnüsse und die frisch gehackte Petersilie zusammenfügen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Vollkorncouscous vermischen. Nun den Couscous gleichmäßig auf die Gläser verteilen, dann die gegarten Käferbohnen einfüllen. Als nächste Schicht die Tomaten verwenden, die Hokkaido-Stückchen einfüllen und mit den Salatstreifen abschließen. Gläser verschließen und kühl aufbewahren.

Tipp:

Der Schichtsalat lässt sich wunderbar am Vortag zubereiten und eignet sich hervorragend als Essen To-Go. Der Salat kann auch frisch als Bowl zubereiten.