

72/2021

Frische schmecken bei Globus



Salat

Feigen-Süßkartoffel-Salat



Zutaten:

für 4 Portionen:

150 g Couscous

Salz

300 g Süßkartoffeln

1 Bio-Zitrone, groß

7 EL Olivenöl

Pfeffer

2 Stiele Minze

4 Feigen, frisch

0,25 TL Chiliflocken

1 Spritzer Essig



Zubereitung:

Couscous in 300 ml kochendes Salzwasser geben und zugedeckt 10 Min. quellen lassen. Couscous mit einer Gabel auflockern und in einer Schüssel abkühlen lassen. Süßkartoffeln schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Zitrone halbieren und 2 dünne Scheiben abschneiden. Zitronenscheiben sehr fein hacken. Von der restlichen Zitrone den Saft (5 EL) auspressen. Couscous mit gehackter Zitrone, Zitronensaft, 5 EL Öl, Salz und Pfeffer mischen und 10 Min. ziehen lassen. Minze fein hacken und untermischen. Die Stiele der Feigen entfernen. Feigen anschließend halbieren und in Scheiben schneiden. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Süßkartoffeln darin bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. braten. Mit Salz und Chiliflocken würzen. Couscoussalat evtl. mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Süßkartoffeln und Feigen vorsichtig untermischen und servieren.