

# Cucina

cucina@accente.com  
Tel. +49 69 7 56 02-2483

## Grünkern-Couscous-Salat mit buntem Gemüse

### Zutaten (4 – 6 Portionen):

- 180 g Gemüsebrühe
- 150 g Couscous
- 150 g Grünkern
- 100 g Brokkoli geputzt, ohne großen und kleinen Strunk
- 80 g Paprika rot geputzt, ohne Kerne und Strunk
- 80 g Karotten, geschält
- 60 g Orangensaft, frisch gepresst
- 60 g Frühlingszwiebel, geputzt
- 40 g Zitronensaft
- 40 g Agavensirup oder Veganz Ohnig (veganer Honig)
- 25 g Rapsöl
- 10 g Blattpetersilie, ohne Stiele
- 10 g Salz
- 2 g Chilischote klein

### Zubereitung:

- Grünkern in 4-facher Menge kochendem Salzwasser bissfest garen, die Kochzeit beträgt ca. 35-40 Min., danach in Eiswasser abschrecken
- Gemüsebrühe aufkochen, mit dem Couscous verrühren und dann im Topf für ca. 10 Min. zugedeckt quellen lassen
- Grünkern in einem Sieb abtropfen und mit dem Couscous mischen
- Danach die Paprika und die Karotten in kleine Würfel schneiden
- Die Paprika- und die Karottenwürfel mit Honig, Rapsöl, Zitronensaft, Salz und Orangensaft mischen und kurz marinieren lassen
- Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden, zum marinierten Paprika und den Karotten geben, dann alles mit den Grünkern und dem Couscous vermengen
- Als nächstes den Brokkoli in feine kleine Röschen/Stücke schneiden und in kochendem Salzwasser für ca. 30 Sekunden blanchieren und in Eiswasser abschrecken
- Petersilie fein hacken
- Chilischote in sehr feine Würfel schneiden, mit der gehackten Petersilie und dem Broccoli unter den Salat mischen

Viel Spaß beim Nachmachen und Genießen!  
Ihr Marc-Oliver Schulz & das accente Team