

Aus der Hado-Küche: Ein Salatrezept

Restaurant Services

Couscous-Salat mit Putenstreifen, Minze und Chili

für 4 Personen:

300 g	Couscous
300 ml	Gemüsebrühe (Instant oder frisch)
300 g	Tomaten, frisch
20 g	grüne Chilischote
150 g	Frühlingszwiebeln
1 Bund	Petersilie
1 Bund	Pfefferminze
0,1 l	Zitronensaft
0,1 l	weißer Balsamicoessig
0,1 l	Olivenöl
60 g	grüne Oliven ohne Stein
120 g	Blattsalat, gemischt (küchenfertig)
600 g	Putenbruststreifen (von Tieren aus tiergerechter Haltung)
	Salz, Pfeffer aus der Mühle

Den Couscous mit dem aufgekochten Gemüsefond übergießen, 10 Minuten quellen und dann abkühlen lassen. Die Tomaten würfeln. Die Chilischoten halbieren, die Kerne entfernen und dann die Schote in feine Streifen schneiden. Die Zwiebeln schneiden und die Petersilie und die Pfefferminze hacken. Die Tomaten, Chili, Frühlingszwiebeln und die Kräuter vorsichtig mit dem Couscous vermischen.

Den Zitronensaft und den Balsamico über den Salat gießen. Das Olivenöl und die Oliven unterheben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Putenbruststreifen scharf anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Taboulé auf dem Blattsalat anrichten und die Putenstreifen darüber geben. Mit Cocktailtomaten und Minzeblättern oder Bananenchips und Orangenscheiben garnieren.

Rezept von Restaurant Services, München