

Aus der Hado-Küche: Ein Salatrezept

Restaurant Services

Couscous-Salat mit Wildkräutern und Tamarillos

für 4 Personen:

300 g	Couscous
150 g	gemischte Wildkräuter (z. B. Löwenzahn, Portulak)
2 EL	Sonnenblumenöl
10	Frühlingszwiebeln
6	reife Tamarillos (alternativ Strauchtomaten)
	Kapuzinerkresseblüten
½ Bund	frische Minze
	Bärlauch nach Geschmack
2 EL	Blüten-Kristallnektar oder Honig
6 EL	Limonensaft
6 EL	kalt gepresstes Sonnenblumenöl
1 TL	Meersalz
1 TL	weißer Pfeffer

Den Couscous mit warmem, leicht gesalzenem Wasser befeuchten und Sonnenblumenöl dazu geben, um das Zusammenkleben des Couscous-Grießes zu verhindern. 20 Minuten quellen lassen und anschließend 12 Minuten dämpfen. Abkühlen lassen. Inzwischen 6 Frühlingszwiebeln abziehen, putzen, hacken und blanchieren. Die Tamarillos anritzen, blanchieren, häuten, halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch fein würfeln. Wildkräuter, die Hälfte der Minze und den Bärlauch waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken und den Blüten-Kristallnektar bzw. Honig dazu geben. Mit dem Couscous mischen. Für die Marinade das Meersalz, den Pfeffer und Limonensaft mit dem Sonnenblumenöl gut verrühren, über den Couscous gießen, vorsichtig durchmischen und im Kühlschrank 20 Minuten ziehen lassen. Die restlichen Frühlingszwiebeln putzen und den Wurzelansatz abschneiden. Die Zwiebeln vom weißen Ende her 2-3 mal über Kreuz einschneiden und in eiskaltes Wasser legen – sie öffnen sich zu einer Blütenform.

Vor dem Servieren den Couscous-Salat mit den restlichen Minzeblättern, den Kapuzinerkresse- und Frühlingszwiebelblüten garnieren.

Rezept von Siegfried Sattler, Restaurant Services, München