Nah&Frisch



Karin Stöttinger | Professional

Couscous-Erdbeer-Spinat-Salat mit Schafkäse und Nüssen

Vorspeise | Salate

Zubereitung **Schwierigkeit:** ●●○○○ **Zeit:** **20 min.**

Dem kochenden Wasser alle Zutaten beigeben und 5 Minuten reduzieren lassen, den rohen Couscous begießen und mindestens 10 Minuten quellen lassen. Mit Olivenöl und Butter verfeinern.
Für den Salat alle Zutaten gut waschen und abtropfen lassen. Von den Jungspinatblättern die langen Stängel entfernen. Die Erdbeeren vierteln. Vom Rotkraut äußere Blätter entfernen und in feine Streifen schneiden. Die Erdnüsse aus der Schale brechen und mit den Walnüssen anrösten und auskühlen lassen. Den Schafskäse in mundgerechte Würfel schneiden. Alle Zutaten in ein Glas schichten; mit dem Couscous beginnen und die Sprossen zuletzt auf dem Salat drapieren.

Für das Dressing die Erdbeeren halbieren und pürieren. Die Buttermilch, den Saft einer ausgepressten Limette und eine Prise Salz dazugeben. Alle Zutaten noch mal kurz shaken und die Flüssigkeit in Gläser füllen.

Tipp: Salat und Dressing können schon am Vorabend zubereitet werden. Im Kühlschrank getrennt voneinander lagern. Vor dem Genuss mindestens eine Stunde vor dem Essen aus dem Kühlschrank nehmen, damit sich die Aromen bei Zimmertemperatur nochmals perfekt entfalten können.

Zutaten

- **Zutaten (für 2 Personen)**
- 6 Erdbeeren
- 1/8 Rotkrautkopf
- 1 Handvoll Jungspinat
- 100 g Schafkäse
- 2 EL Sprossen
- einige Erdnüsse
- einige Walnüsse

- **Zutaten Couscous**
- 120 g Couscous
- 150 ml Wasser
- 1 EL Sojasauce
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lorbeerblatt
- Ingwer nach Belieben
- Pfefferminze
- 1 kleines Stück Butter
- 1 EL Olivenöl

- **Zutaten Dressing**
- 50 ml Buttermilch
- 1 EL Zitronen- oder Limettensaft
- ½ EL Agavendicksaft
- 50 g Erdbeeren (ca. 3 mittelgroße Beeren)
- Salz