



Kostbares vom  
**SCHLATTBAUERNGUT**  
mehr als Bio.

## **Orientalischer Couscous Salat mit Bio-Rapsöl mit Koriander**

### **Zutaten:**

- 1 kleine Tasse Couscous / 1,5 kleine Tassen Wasser
- 2 Frühlingszwiebeln
- ½ Granatapfel
- 100 g Fetakäse
- 1 große Süßkartoffel
- 2-3 EL Bio Rapsöl mit Koriander
- Honig
- Minze
- 3 EL Mayonnaise
- Salz, Pfeffer
- Saft einer halben Zitrone

### **Zubereitung Couscous:**

Den Couscous mit dem Zitronensaft, Salz, Pfeffer und dem Bio-Rapsöl mit Koriander in einen Schüssel geben. Das Wasser zum Kochen bringen und zum Couscous in die Schüssel geben. Kurz quellen lassen und dann mit einer Gabel auflockern. Minzeblätter und die klein geschnittenen Frühlingszwiebeln hinzugeben.

### **Zubereitung Süßkartoffel & Süßkartoffelcreme:**

Die Süßkartoffel waschen und halbieren. Das innere der Kartoffel einschneiden und dann mit Salz, Pfeffer und Honig einstreichen. Bei 170°C die Süßkartoffel im Ofen schmoren, bis das innere der Kartoffel weich ist. Dann das innere der Kartoffel mit einem Löffel auskratzen und dies durch ein Sieb passieren. Mayonnaise mit 1 EL Bio-Rapsöl mit Koriander, etwas Salz und dem passierten Süßkartoffel verrühren bis eine homogene Masse entsteht.

### **Anrichten:**

Nun in die ausgehöhlte Süßkartoffelhälften den Couscous geben und als Topping den Feta, die Granatapfelkerne und Minze daraufgeben. Dazu die Süßkartoffelcreme reichen.