

# Couscous-Salat mit auf Salz gegartem Wurzelgemüse | Radieschen Staudensellerie und Apfel



Zutaten für 2 Personen

# B

500g Meersalz grob  
1 Bund Rote/Gelbe Bete mit Grün  
3 Möhren  
1 Bund Radieschen  
1 Ringelbete  
1 Apfel  
1 Stange Staudensellerie

1 Zitrone  
1 Bund glatte  
Petersilie  
1 Tasse Couscous  
500ml Rote Bete Saft  
Balsamico Essig  
Olivenöl

1. Rote Bete Saft auf 1/3 vorsichtig in einem Topf reduzieren. Abkühlen und mit Essig/Olivenöl abschmecken. Nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen. Den Couscous nach Packungsanleitung zubereiten, nur mit etwas Salz würzen.



2. Das Meersalz in eine Auflaufform geben und verteilen. Die Blätter des Wurzelgemüses (Rote Bete, Radieschen, Möhren) auf 1 cm abscheiden und in kaltes Wasser legen.

3. Die Beten und Möhren waschen und mit etwas Olivenöl einpinseln, auf das Salzbett legen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C garen. Nach 15 Minuten das erste Mal mit einem Spies prüfen, ob das Gemüse weich ist, dann herausnehmen und abkühlen lassen. Die Rote Bete braucht ca. 40-50 Minuten. Die Beten schälen, die Möhren nur vom Salz befreien.



4. Den Staudensellerie und Apfel fein würfeln und zusammen mit Olivenöl, Abrieb und Saft einer Zitrone zum Couscous geben. Vorsichtig verrühren. Die glatte Petersilie und ein paar von den Blättern des Wurzelgemüses fein hacken und ebenfalls dazu geben.

5. Die Radieschen vierteln, ggfs. die Ringelbete schälen und mit Hilfe einer Reibe in ganz feine Scheiben hobeln. Den Couscous-Salat auf einen tiefen Teller geben, die gegarten Gemüse klein schneiden und darauf anrichten. Mit den gewaschenen Blättern des Wurzelgemüses und Radieschen dekorieren.

