

# Couscous-Schichtsalat mit Koriander-Chili-Sauce



**Dieser bunte Sommersalat mit Couscous und knackigem Gemüse an einem feurig-frischen Koriander-Chili-Dressing ist ein richtiger Eyecatcher!**

Wenn's beim Kochen schnell gehen muss, ist Couscous eine gute Wahl. Mit seiner kurzen Quellzeit lässt sich daraus im Handumdrehen eine leckere Beilage oder – mit weiteren Zutaten gemischt – ein sättigender Salat zubereiten. Da die Sommerzeit dazu einlädt, Mahlzeiten im Freien, bei einem Picknick oder auf einer Wanderung zu genießen, gibt's heute wieder einmal ein Rezept zum Mitnehmen.

Dafür wird der Couscous mit Bohnen, Mais, Gruyère und Gemüse in ein Schraubglas gefüllt. Die Sauce gibt man zuunterst in den Behälter, so werden die anderen Zutaten nicht matschig und man benötigt kein zusätzliches Schälchen fürs Dressing. Wer den Salat vegan halten möchte, lässt den Käse weg und verwendet bei der Sauce Ahornsirup anstelle von Honig.

## Koriander-Chili-Sauce

- 1 Bund Koriander
- 1 mittelscharfe Chili, grob gehackt
- 50 ml Limettensaft
- 80 ml Olivenöl
- 2 TL Honig
- Salz zum Abschmecken

## Salat

- 4 Schraub- oder Bügelgläser à 500 ml
- 200 ml Wasser
- 1 TL Salz
- 1 TL Kreuzkümmel, gemahlen
- ½ TL Cayennepfeffer
- ½ TL Knoblauchpulver
- 200 g Couscous
- 400 g Kidneybohnen aus der Dose
- 250 g Mais aus der Dose
- 1 grosse Peperoni, in kleinen Stücken
- 3 Frühlingszwiebeln, in feinen Ringen

- 60 g Gruyère, fein gerieben

## **Sauce**

1. Für die Sauce alle Zutaten im Mixer oder mittels Stabmixer pürieren und beiseitestellen.

## **Salat**

1. Für den Salat das Wasser mit den Gewürzen zum Kochen bringen, von der Herdplatte nehmen und den Couscous hineingeben.
2. Mindestens 4 Minuten mit geschlossenem Deckel ziehen lassen und dann mit einer Gabel auflockern. Couscous in eine Schüssel geben und abkühlen lassen. Jetzt kann das Gemüse geschnitten werden.
3. Um die Schichten zu bilden, zuerst die Sauce auf die 4 Gläser aufteilen (etwa 2½ EL pro Glas), danach lagenweise mit Bohnen, Mais, Peperoni, Couscous, Frühlingszwiebeln und geriebenem Käse füllen.
4. Direkt vor dem Essen die Gläser kurz auf dem Kopf stellen und danach ein paarmal schütteln, um die Sauce gut zu verteilen.

Tip: Die Mengen für die Sauce sind eher klein gehalten, weil der Couscous bei zu viel Sauce matschig zu werden droht. Wer aber gerne viel Sauce am Salat mag, bereitet einfach etwas mehr davon zu.

**Zubereitungsdauer: circa 30 Minuten**