

Couscous, Sommergemüse mit Tahinsauce und Blattsalat

Zutaten

150g Couscous, 750g Sommergemüse (Fisolen, Zucchini, junge Karotten, Kohlrabi, Mangold), 1 Blattsalat, Tahin (Sesammus), Sesamöl, Knoblauch, Sojadrink (Sojamilch), Apfelessig, 1 Zitrone, getrocknete Salatkräuter, Meersalz

Zubereitung

In 1/3 kochendes Wasser wird der Couscous eingestreut, danach den Topf von der Flamme nehmen, Meersalz hinzufügen und zugedeckt stehen lassen. Das Gemüse wird geputzt und in beliebig große Stücke geschnitten um dieses nacheinander bissfest zu dämpfen. Für die Sauce werden drei Esslöffel Tahin mit dem Saft einer Zitrone, etwas Meersalz und Sojadrink cremig gerührt und mit den Gewürzen, zerdrücktem Knoblauch und gehackter Petersilie gewürzt. Blattsalat waschen, in Stücke teilen und mit Marinade vermischen. Für den Salat empfehle ich ein Dressing aus Sesamöl, Apfelessig, getrockneten Salatkräutern und Meersalz.

Variante

Kann auch mit anderen Gemüse gekocht werden:
z.B. mit Jungkraut, Sellerieknolle, Lauch u.a.

Wirkung

Grundsätzlich stärken alle Getreidesorten die Mitte. Die meisten Menschen kennen Getreide aber nur als verarbeitete Produkte wie Brot und Nudeln. Daher sollte man mit dem Genuss von gekochtem Getreide langsam beginnen. Dazu eignet sich Couscous (Hartweizengrieß der mit Dampf vorgegart wird) hervorragend.

Gutes Gelingen wünscht
Karen Binder-Neschi

