

Vorspeise

Orientalischer Couscous Salat mit Minzjoghurt Dressing

Zutaten

200 g	Couscous
50 g	Datteln
50 g	Zucchini
50 g	Paprika
30 g	Petersilie
30 g	Minze
30 g	Walnüsse (altern. auch Pinienkerne)
30 g	Honig (altern. Agaven Dicksaft)
1-2 El.	Olivenöl
	Prise Salz, Zimt, Curcuma
100g	Joghurt
10g	getrocknete Minze
400ml	Wasser



Bereitstellen: Töpfe, Schüsseln, Frischhaltefolie

Zubereitung

1. Das Wasser mit einer Prise Curcuma aufkochen. Währenddessen den Couscous abwiegen und mit etwas Olivenöl vermengen. Im Anschluss den Couscous mit der heißen Flüssigkeit aufgießen, mit Frischhaltefolie oder einem frischen, trockenem Handtuch abdecken und ca. 7 Minuten quellen lassen.
2. In der Zwischenzeit die Datteln, Zucchini & Paprika in feine Würfel schneiden. Die Petersilie & Minze kleinhacken. Nun den Couscous aufdecken und den Inhalt umrühren. Im Anschluss die Dattel-, Zucchini- & Paprikawürfel untermischen.
3. Jetzt die frische gehackte Petersilie und Minze hinzugeben, das ganze mit Salz, Zimt, Honig und etwas Olivenöl würzen und alles noch einmal vermengen.
4. Für das Dressing die getrocknete Minze mit dem Joghurt einfach vermengen.

Zum Schluss Couscous Salat anrichten, Dressing hinzufügen und guten Hunger.

Hauptgang

Spinat Risotto mit Feta, getrockneten Tomaten & Walnüssen

Zutaten

200 g	Risottoreis
150 g	Baby-Spinat
50 g	Feta
50 g	getrocknete Tomaten
50 g	Walnüsse (altern. auch Pinienkerne)
500 ml	Gemüsebrühe
40 ml	Weißwein (geht auch ohne)
2 Stk.	Schalotten
1 Stk.	Knoblauchzehe
	Salz, Pfeffer, Butter



Zubereitung

1. Die Schalotten & den Knoblauch fein hacken und in heißem Öl andünsten. Den Risottoreis dazugeben und ca. 2 min. anrösten. Das Ganze mit Weißwein ablöschen & mit der Gemüsebrühe aufgießen. (Falls auf den Alkohol verzichtet werden soll einfach direkt mit der Brühe ablöschen).
2. Alles bei mittlerer Hitze ca. 20 min köcheln lassen und immer wieder etwas Brühe hinzugießen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
3. Spinat waschen und zupfen, getrocknete Tomaten & Feta klein schneiden und alles zusammen unter den fertigen Risottoreis rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zum Schluss alles anrichten & nach Belieben mit klein gehackten Walnüssen bestreuen.

Guten Appetit!