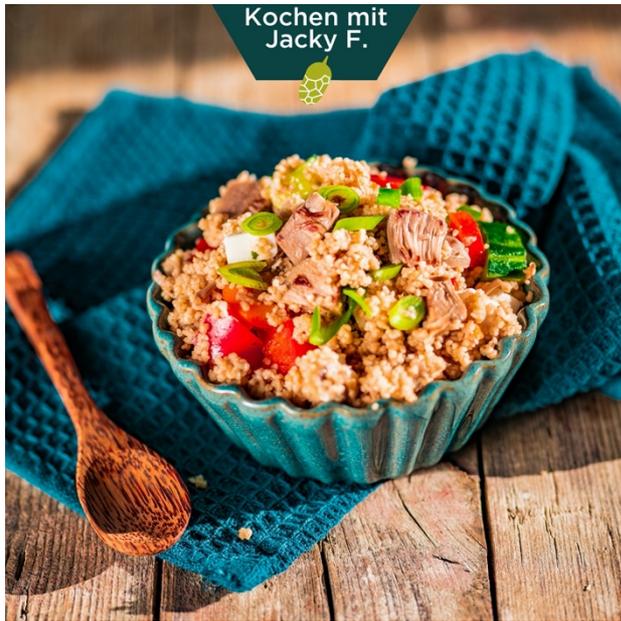


Dinkel Couscous Salat mit karamellisierter Jackfruit

Ein Rezept von thevegan.wolf



Zutaten für ca. 6 Portionen:

340 g JACKY F. Junge Bio-Jackfruit
3-4 EL Ahornsirup
Salz und Pfeffer
250 g Dinkel Couscous
500 ml Gemüsebrühe
1 Paprika
1/2 Salatgurke
2 Frühlingszwiebeln
100 g pflanzlicher Feta

Zutaten für das Dressing:

4 EL Olivenöl
Saft einer halben Zitrone
Salz und Pfeffer

Und so geht's:

1. Jackfruit in einem Sieb abgießen, abspülen und anschließend in kleine Würfel schneiden.
2. Mit etwas Kokosöl in der Pfanne goldbraun anbraten.
3. Mit Salz und Pfeffer würzen und anschließend mit dem Ahornsirup ablöschen.
4. Kurz weiter braten bis die Jackfruit Stücke leicht karamellisiert sind.
5. Couscous in eine Schüssel geben, mit der Gemüsebrühe übergießen und geschlossen ca. 10 Minuten ziehen lassen.
6. Paprika, Gurke und Feta in Würfel schneiden. Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden.
7. Wenn der Couscous die Brühe vollständig aufgesogen hat, die restlichen Zutaten hinzugeben.
8. Zutaten für das Dressing miteinander vermischen und über die restlichen Zutaten geben. Alles gut miteinander vermischen.

Tipp: Am besten schmeckt der Salat, wenn er gut verschlossen einige Stunden durchgezogen ist.