

Couscous-Salat mit Fleischbällchen, Gurken-Joghurt-Soße

Für zwei Personen

Für den Couscous:

200 g Couscous	1 Gurke	1 rote Paprika
1 gelbe Paprika	2 Limetten	2 Frühlingszwiebeln
500 ml Gemüsefond	125 ml Olivenöl	1 Bund Basilikum
1 Prise Zucker	Salz, Pfeffer	

Für die Fleischbällchen:

250 g Rinderhackfleisch	2 Scheiben Toastbrot	100 g Semmelbrösel
100 g Feta, aus Schafsmilch	1 Ei	1TL mittelscharfer Senf
1 Zweig Thymian	Pflanzenöl, Salz, Pfeffer	

Für die Gurken-Joghurt-Sauce:

1 Gurke	1 Limette	1 Zehe Knoblauch
200 g Crème-fraîche	100 g Joghurt	1 Bund Dill
1 Zweig Petersilie		

Für die Garnitur:

1 Granatapfel

Den Backofen auf 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Einen Topf mit dem Gemüsefond erwärmen. Anschließend den Couscous damit übergießen, quellen lassen und mit dem Löffel auflockern. Die Gurke waschen und längs halbieren. Anschließend mit einem Löffel von den Kernen befreien und raspeln. Die gelbe und rote Paprika halbieren und vom Strunk befreien. Diese in feine Würfel schneiden und alles zu dem Couscous geben. Eine Pfanne mit Pflanzenöl erhitzen. Die Toastbrote in kaltem Wasser einweichen. Anschließend aus dem Rinderhackfleisch, dem Ei, den Semmelbröseln, dem Toastbrot und dem Senf einen Hackfleischteig herstellen. Diesen anschließend mit Pfeffer und Salz würzen. Die Thymianblätter vom Zweig zupfen und zu dem Teig geben. Aus dem Hackfleischteig kleine Bällchen formen und mit dem Daumen eine Kerbe eindrücken. Anschließend den Fetakäse in die Kerbe füllen, das Bällchen wieder verschließen und kurz in der Pfanne anbraten. Anschließend für zehn Minuten in den Ofen geben. Für den Kräuterdip die Petersilie und den Dill fein hacken und mit der Crème-fraîche in einer Schüssel vermengen. Den Saft der Limette auspressen. Die Gurke schälen, fein raspeln und anschließend die Flüssigkeit ausdrücken. Zusammen mit dem Joghurt und dem Limettensaft ebenfalls in die Schüssel geben. Die Knoblauchzehe abziehen, in feine Würfel schneiden und zu dem Joghurt geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Für den Couscous-Salat den Saft der Limetten ausdrücken und mit dem Olivenöl mischen. Anschließend mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und unter den Couscous mengen. Den Granatapfel halbieren und einige Kerne herauslösen. Den Couscous-Salat mit Fleischklößen und Kräuterdip auf Tellern anrichten und mit den Granatapfelkernen garnieren.

Christine Buchholz am 13. Oktober 2014