

RANDEN-COUSCOUS-SALAT MIT GRANATAPFELKERNEN UND FETA



Zutaten für 4 Personen als Hauptgericht oder für 6–8 Personen als Vorspeise

600 g Randen roh, siehe Rezepttipp
200 g Couscous
2 EL Rotweinessig
½ TL Honig flüssig
Salz
½ TL Chiliflocken
5 EL Olivenöl
½ Bund Minze
1 Granatapfel
150 g Feta
2 EL Zitronensaft

Zubereitung

1. In einer Pfanne die Randen mit Wasser bedeckt aufkochen und 50–60 Minuten weich kochen. Abgiessen und lauwarm abkühlen lassen.
2. In einer Pfanne 2½ dl Wasser aufkochen und leicht salzen. Den Couscous dazugeben, die Pfanne vom Herd ziehen und den Couscous 15 Minuten ausquellen lassen.
3. Den Essig mit dem Honig, etwas Salz und den Chiliflocken verrühren. 1 EL Öl unterschlagen. Die Randen schälen, in kleine Würfel schneiden und mit der Sauce mischen.
4. Die Minzblättchen abzupfen und fein hacken.
5. Den Granatapfel halbieren. Die Hälften über einer Schüssel in Stücke brechen und die Kerne aus den weissen Trennhäuten herauslösen. Die Kerne und den auslaufenden Saft in der Schüssel auffangen.
6. Den Feta in Würfel schneiden.
7. Den Granatapfelsaft abgiessen und mit dem Zitronensaft und etwas Salz verrühren. Das restliche Öl (4 EL) mit einer Gabel zu einer cremigen Sauce unterschlagen.
8. Den Couscous mit einer Gabel auflockern und mit den marinierten Randen, der Minze und der Sauce mischen, eventuell nachwürzen. Den Salat in eine Schüssel geben und mit den Granatapfelkernen und dem Feta bestreuen.

Tipp: Backen statt Kochen. Die Randen schälen, vierteln, mit Salz und etwas Öl mischen und auf einem mit Backpapier belegten Blech im 200 °C heissen Ofen etwa 45 Minuten backen, bis sie weich sind.