
Typ: Salat

Quelle: VHS Bensheim Kochkurs Janna Elep

Bemerkungen:

Zutaten: Zutaten für 2 Portionen
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 El Öl
200 g Rinderhack
Salz
1/2 TL Paprikapulver
1 Msp. Kreuzkümmel
1 El Tomatenmark
30 g Couscous
20 g Cranberrys
25 Minzblätter
100 g Vollmilchjoghurt
200 g Kopfsalat, (ca. 1/2 Kopf)
Minzblätter

Rezept:

- 1.1 Zwiebel und 1 Knoblauchzehe fein würfeln. 1 El Öl in einer Pfanne erhitzen. 200 g Rinderhack hellbraun krümelig anbraten. Zwiebeln und Knoblauch kurz mitbraten. Mit Salz, 1/2 TL Paprikapulver und 1 Msp. Kreuzkümmel würzen. 1 El Tomatenmark und 30 g Couscous zugeben und kurz mitbraten. 20 g Cranberrys und 200 ml Wasser zugeben, aufkochen, vom Herd ziehen und zugedeckt 7 Min. quellen lassen.
2. Inzwischen 25 Minzblätter fein hacken und mit 100 g Vollmilchjoghurt mischen, salzen. 200 g Kopfsalat (ca. 1/2 Kopf) in einzelne Blätter teilen, waschen und trocken schleudern.
3. Hackmischung noch mal kurz erhitzen, mit Salz abschmecken und mit dem Kopfsalat und Minzjoghurt anrichten. Mit einigen Minzblättern bestreut servieren.