

Couscous Nizza

Gut gekühlt, eine herrlich frische Beilage zum Bar-B-Q. Aber auch als sommerliche Hauptspeise.

350 g mittelgrobes Couscous
500 ml heiße Geflügelbrühe (oder Gemüsebrühe)
4 Strauchtomaten
je ½ rote und gelbe Paprika
30 g Cornichons
1-2 Frühlingszwiebeln
180 – 200 g Thunfisch aus der Dose
1 Knoblauchzehe
100 ml frischgepressten Zitronensaft
100 ml Olivenöl
2 TL Senf ‚Citron vert‘ (Limone)
Salz & Pfeffer (oder Piment d’Espelette)

Den Couscous mit der heißen Geflügelbrühe aufgießen und 10 Minuten quellen lassen. (Salz braucht man hierbei nicht zugeben, da die Brühe ja bereits gesalzen ist)

Anschließend mit einer Gabel auflockern, damit er besser auskühlen kann (eventuell in eine andere, kalte Schüssel geben, die groß genug ist, darin alle Zutaten zu vermengen)

Tomaten entstrunken und in Würfel schneiden

Paprika fein würfeln (Kantenlänge 5 mm)

Cornichons (das sind die kleinen, französischen, knackigen Essiggürkchen) in feine Scheibchen schneiden. (Große Essiggurken mit weichem Kern sind in diesem Fall nicht so günstig)

Frühlingszwiebel: das Weiße in feine Scheibchen schneiden, das grüne Ende kann gerne etwas gröber sein

Den Thunfisch gut abtropfen lassen und entweder in kleine Würfel schneiden oder mit einer Gabel gründlich zerkleinern

Die Knoblauchzehe sehr fein würfeln oder notfalls mit der Knoblauchpresse kleinpressen.

Zitronensaft, Senf und Olivenöl gut vermengen (am besten alles zusammen in einem Marmeladenglas kräftig schütteln)

Den abgekühlten Couscous mit allen Zutaten vermengen, die Zitronenvinaigrette darüber geben und gut durchmischen und die Schüssel gut mit Klarsichtfolie verschließen.

Für zwei, besser noch drei Stunden in den Kühlschrank geben. Erst direkt vor dem Servieren aus dem Kühlschrank holen.

Man kann diesen Couscous auch wunderbar als sommerliches Hauptgericht servieren. In diesem Fall gibt man zum Beispiel Scheiben bzw. Achtel von hartgekochten Eiern dazu oder kalte, gekochte Crevetten. Auch kalte Geflügelbruststreifen passen gut – je nach Lust und Laune.

www.robert-de-paca.com