

## Rezepte zur Sendung Salate zum Sattessen

vom 07.05.2016

---

***echt gut!***  
*Klink & Nett*

---

**Susanne Nett**  
**Couscous-Salat**  
**mit Jakobsmuscheln**  
**Für 4 Personen**

300 ml Gemüsebrühe  
6 EL Olivenöl  
200 g Couscous  
1 TL Currypulver, mild  
8 getrocknete Aprikosen  
Je 2-3 Stiele Petersilie, Estragon, Koriander  
1-2 Zitronen  
1 TL Currypulver, mild  
Prise Fleur de Sel, Pfeffer  
Prise Zucker  
4-8 Jakobsmuscheln  
2 EL Mandelblättchen



**Zubereitung:**

Brühe und 1 EL Öl aufkochen, Topf vom Herd ziehen.

Aprikosen fein würfeln.

Couscous und Currypulver in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Aprikosen und Brühe zugeben und ca. 6 Minuten quellen lassen. Dabei ab und zu umrühren.

Kräuter abbrausen, trocken tupfen, Blätter abzupfen und (bis auf einige zum Dekorieren) fein hacken. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Zitronensaft mit Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker und 2 EL Öl verrühren.

Couscous, Kräuter und Dressing mischen. Etwa 10 Minuten ziehen lassen.

Inzwischen Jakobsmuscheln abbrausen, trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Übriges Öl erhitzen. Jakobsmuscheln darin von beiden Seiten ca. 2-3 Minuten braten.

Mandeln ohne Fett rösten, abkühlen lassen. Couscoussalat erneut abschmecken. Mandeln darüber streuen. Mit Jakobsmuscheln servieren.

**Vincent Klink**  
**Geflügelsalat mit Erbsen**  
**Für 4 Personen**

1	Bio-Hähnchen (ca. 1,2 kg)
Etwas	Salz, Pfeffer
2-3 EL	Olivenöl
2	Eier (Größe M)
1	Frühlingszwiebel
1	Chilischote
50 g	Zuckerschoten
1 Bund	Löwenzahn (oder Rauke)
100 g	Erbsen (frisch oder TK)
Saft von	1 Zitrone
1-2 TL	scharfer Senf
1 TL	frisch geriebener Ingwer
Je 2-3	Stiele Kräuter (z.B. Minze, Kerbel, Estragon)



**Zubereitung:**

Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Das Hähnchen abrausen, trocken tupfen und zerteilen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Teile auf ein Backblech legen. Im Ofen garen. Die Brüste sind nach ca. 10-15 Minuten gar. Die Keulen etwa 30-35 Minuten garen. Jedenfalls sollte die Brust noch saftig sein und die Keulen gut durchgebraten sein. Hähnchen herausnehmen und etwas abkühlen lassen.

Knochen auslösen und das Fleisch grob schneiden.

Die Eier in ca. 10 Minuten hart kochen.

Herausnehmen und mit kaltem Wasser abspülen. Eier schälen, abkühlen lassen, halbieren und fein hacken.

Frühlingszwiebel putzen abrausen und klein schneiden. Chilischote halbieren, entkernen und fein hacken. Zuckerschoten in Streifen schneiden. Löwenzahn putzen, abrausen, trocken schütteln und grob zerkleinern. Erbsen in Salzwasser ca. 3 Minuten blanchieren. Abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen. Mit etwas Salz und Pfeffer marinieren.

Für das Dressing Zitronensaft, Senf, Ingwer, Chili, Salz, Pfeffer und Öl verrühren. Kräuter abrausen, trocken reiben und die Blättchen fein schneiden. Fleisch, Erbsen, Frühlingszwiebel, Zuckerschoten und Löwenzahn mit dem Dressing mischen. Eier untermischen und servieren.