Rezept

Basilikum-Couscous-Salat mit Schmortomaten und Pinienkernen

Ein Rezept von Basilikum-Couscous-Salat mit Schmortomaten und Pinienkernen, am 12.10.2024

Zutaten

1	Bio-Zitrone
	Salz
200 g	Couscous
	1-2 EL Aceto balsamico
1 Bund	Basilikum
50 g	Pinienkerne
	3-4 EL Naturjoghurt
7 EL	Olivenöl
	Pfeffer
750 g	reife Cocktailtomaten
	Zucker
	1/2 Salatgurke
1	reife Avocado

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 610 kcal

Zubereitung

1. Zitrone hei? abwaschen, trocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. 4 EL Zitronensaft mit Zitronenschale, 5 EL Olivenöl, 375 ml Wasser, Salz und Pfeffer mischen, den Couscous einrühren und ca. 15 Min. quellen lassen.

2. Inzwischen die Tomaten waschen. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Tomaten darin bei mittlerer Hitze ca. 8 Min. schmoren, bis sie aufplatzen. Die Pfanne dabei öfters rütteln. Tomaten mit Essig ablöschen und mit Salz, Pfeffer sowie 1 guten Prise Zucker abschmecken.

3. Basilikum waschen, trockenschütteln, die Blättchen in feine Streifen schneiden. Salatgurke waschen und klein würfeln. Beides unter den Couscous heben. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten.

4. Avocado halbieren, entkernen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen, mit etwas Zitronensaft beträufeln und mit dem Joghurt pürieren. Den Dip mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Couscoussalat mit Schmortomaten und Dip servieren und mit den Pinienkernen bestreuen.