Rezept

Couscoussalat mit Kichererbsen

Ein Rezept von Couscoussalat mit Kichererbsen, am 29.04.2024

Zutaten

100 ml	Instant-Gemüsebrühe
1 EL	flüssiger Honig
4 EL	Olivenöl
3	Frühlingszwiebeln
1 Dose	Kichererbsen (Abtropfgewicht 265 g)
	Sambal Oelek
125 g	vorgegarter Couscous (Instant)
4 EL	frisch gepresster Zitronensaft
1	Knoblauchzehe
1	Bio-Mini-Salatgurke
	3-4 Prisen gemahlener Kreuzkümmel

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 460 kcal

Zubereitung

1. Die Gemüsebrühe erhitzen. Den Couscous in einer Schüssel mit der Brühe vermischen und 5 Minuten quellen lassen.

2. Für die Honig-Vinaigrette den Honig mit dem Zitronensaft und dem Olivenöl gründlich verrühren. Mit Salz und 1-2 Msp. Sambal Oelek abschmecken.

3. Knoblauch schälen und durch die Presse drücken oder fein hacken. Frühlingszwiebeln waschen, putzen, quer in feine Ringe schneiden. Die Salatgurke waschen, längs halbieren oder vierteln und quer in dünne Scheiben schneiden. Kichererbsen in ein Sieb abgießen, kurz kalt abbrausen und die Hälfte davon zum Couscous geben (restliche Kichererbsen in einer Plastikdose mit Deckel im Kühlschrank aufbewahren und anderweitig verwenden).

4. Alles mit der Honig-Vinaigrette vermischen, mit Kreuzkümmel, Salz und 1/2 TL Sambal Oelek abschmecken.