

Rezept

Couscoussalat mit Petersilie

Ein Rezept von Couscoussalat mit Petersilie, am 18.04.2024

Zutaten

200 g Couscous	1 Salatgurke
1 Bund Frühlingszwiebeln	1 rote Paprikaschote
1 gelbe Paprikaschote	2 Bund Petersilie
½ Bund Minze	4 EL Zitronensaft
Salz	1 TL Harissa
1 TL Ahornsirup	6 EL Olivenöl
4 EL Pinienkerne oder Mandelstifte	

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 450 kcal

Zubereitung

1. Couscous in einer Schüssel knapp mit heißem Wasser bedecken. Quellen lassen, bis alles andere vorbereitet ist.

2. Gurke schälen oder waschen, klein würfeln. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und längs vierteln. Paprikaschote putzen, waschen und der Länge nach in 1 cm breite Streifen schneiden. Kräuter abbrausen und trocken schütteln, Blättchen abzupfen und nicht zu fein hacken.

3. Zitronensaft mit Salz, Harissa und Ahornsirup verrühren. Dann 4 EL Olivenöl mit einer Gabel unterschlagen, bis eine sämige Sauce entstanden ist.

4. Übriges Öl in einer Pfanne erhitzen. Darin die Pinienkerne oder Mandelstifte unter Rühren goldgelb anrösten und mit dem Schaumlöffel wieder herausheben. Zwiebeln und Paprika ins Öl geben und salzen, unter Rühren bei starker Hitze in 3 - 4 Minuten bissfest braten.