Rezept

Schneller Couscous-Salat mit Blutorangen

Ein Rezept von Schneller Couscous-Salat mit Blutorangen, am 29.04.2024

Zutaten

200 ml	Gemüsebrühe (Instant)
100 g	Couscous
50 g	Radicchio
1 EL	Weißweinessig
1/2 TL	edelsüßes Paprikapulver
	Pfeffer
1/2 TL	gemahlener Koriander
1	Blutorange oder Orange
1 Bund	1 Bund Basilikum
1 TL	flüssiger Honig
	Salz
50 g	Schafkäse (Feta)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 275 kcal

Zubereitung

1. In einem kleinen Topf die Gemüsebrühe mit dem gemahlenen Koriander aufkochen und den Couscous einrühren. Den Topf vom Herd nehmen und den Couscous zugedeckt ca. 8 Min. ziehen lassen. Den Couscous mit einer Gabel auflockern und zum Abkühlen auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen.

2. Von der Orange die Schale samt weißer Haut mit einem scharfen Messer abschneiden. Die Orange in Scheiben schneiden und diese halbieren, dabei den austretenden Saft auffangen und sichtbare Kerne entfernen. Den Radicchio zerpflücken, waschen, trocken schleudern und in Streifen schneiden. Das Basilikum waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen.

3. Den aufgefangenen Orangensaft mit dem Essig, Honig und Paprikapulver verrühren und mit dem ausgekühlten Couscous mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Orangenscheiben, Radicchio und die Basilikumblätter unterheben. Den Salat auf zwei Teller verteilen. Den Schafkäse würfeln oder zerbröckeln und darüberstreuen.