

## Rezept

# Taboulé mit Bohnen

Ein Rezept von Taboulé mit Bohnen, am 18.04.2024

## Zutaten

|  |                       |
|--|-----------------------|
| <b>200 g</b> Couscous (Instant)              | Salz                  |
| <b>250 g</b> Schnitt- oder Schneidebohnen    | ½ Salatgurke          |
| <b>250 g</b> Tomaten                         | <b>1</b> Zwiebel      |
| je 1 Bund Pfefferminze und glatte Petersilie | <b>2</b> Bio-Zitronen |
| <b>50 g</b> Korinthen                        | 4-6 EL Olivenöl       |
| Pfeffer                                      |                       |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 350 kcal

## Zubereitung

1. Den Couscous mit ½ TL Salz in 200 ml eiskaltem Wasser verrühren und 20 Min. quellen lassen. Die Bohnen waschen, putzen und schräg in Streifen schneiden. Bohnen ca. 5 Min. blanchieren, herausnehmen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.
2. Die Gurke waschen und mit Schale fein würfeln. Tomaten waschen und klein würfeln. Zwiebel schälen und fein hacken. Die Kräuter waschen und trocknen, die Blättchen fein hacken. 1 Zitrone heiß waschen und abtrocknen, die Schale fein abreiben. Den Saft von beiden Zitronen auspressen.
3. Den Couscous mit einer Gabel auflockern. Mit Gurke und Tomaten, Zwiebel, Kräutern, Zitronensaft und Zitronenschale, Bohnen, Korinthen und Öl vermischen, salzen und pfeffern. Mindestens 4 Std. kalt stellen. Vor dem Servieren das Taboulé eventuell nachwürzen.