Rezept

Vegetarisches Taboulé

Ein Rezept von Vegetarisches Taboulé, am 28.04.2024

Zutaten

120 g	Instant-Couscous
1 TL	gekörnte Gemüsebrühe
1/4	Salatgurke
1	kleine rote Zwiebel
1 TL	flüssiger Honig
2 EL	Olivenöl
1/2 TL	edelsüßes Paprikapulver
	Salz
2	kleine Tomaten
je 1 Bund	Petersilie und Minze
2-3 EL	Zitronensaft
	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 355 kcal

Zubereitung

1. Den Couscous in einer Schüssel mit Paprikapulver, Brühe und 1 Prise Salz mischen. Mit 150 ml kochendem Wasser übergießen und zugedeckt 5 Min. quellen lassen. Dann mit einer Gabel auflockern und abkühlen lassen.

2. Die Gurke schälen, längs halbieren, entkernen und fein würfeln. Die Tomaten waschen, halbieren und ohne Kerne und Stielansätze ganz fein würfeln. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Kräuter waschen, trocken schütteln und tupfen, die Blätter abzupfen und fein hacken. Vorbereitete Zutaten mit dem Couscous mischen.

3. Honig, 2 EL Zitronensaft und Olivenöl verrühren. Das Dressing mit Salz und Pfeffer würzen, mit dem Salat mischen und diesen etwas ziehen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.