

Rezept

Basilikum-Couscous-Salat mit Schmortomaten und Pinienkernen

Ein Rezept von Basilikum-Couscous-Salat mit Schmortomaten und Pinienkernen, am 30.11.2023

Zutaten

1 Bio-Zitrone	7 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer
200 g Couscous	750 g reife Cocktailtomaten
1-2 EL Aceto balsamico	Zucker
1 Bund Basilikum	1/2 Salatgurke
50 g Pinienkerne	1 reife Avocado
3-4 EL Naturjoghurt	

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min
Pro Portion Ca. 610 kcal

Zubereitung

1. Zitrone heiß abwaschen, trocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. 4 EL Zitronensaft mit Zitronenschale, 5 EL Olivenöl, 375 ml Wasser, Salz und Pfeffer mischen, den Couscous einrühren und ca. 15 Min. quellen lassen.
2. Inzwischen die Tomaten waschen. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Tomaten darin bei mittlerer Hitze ca. 8 Min. schmoren, bis sie aufplatzen. Die Pfanne dabei öfters rütteln. Tomaten mit Essig ablöschen und mit Salz, Pfeffer sowie 1 guten Prise Zucker abschmecken.
3. Basilikum waschen, trockenschütteln, die Blättchen in feine Streifen schneiden. Salatgurke waschen und klein würfeln. Beides unter den Couscous heben. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten.
4. Avocado halbieren, entkernen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen, mit etwas Zitronensaft beträufeln und mit dem Joghurt pürieren. Den Dip mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Couscoussalat mit Schmortomaten und Dip servieren und mit den Pinienkernen bestreuen.