

Rezept

Bunter Couscoussalat mit Schafskäse

Ein Rezept von Bunter Couscoussalat mit Schafskäse, am 29.03.2023

Zutaten

125 g Couscous	250 g Brokkoli
Salz	2 Tomaten
2 Frühlingszwiebeln	4 Zweige Basilikum
1 EL Pinienkerne	100 g Schafskäse (Feta)
3 EL Zitronensaft	1 TL edelsüßes Paprikapulver
je 1/4 TL gemahlener Kreuzkümmel und Koriander	schwarzer Pfeffer
	4 EL Olivenöl

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 585 kcal

Zubereitung

1. Den Couscous in einer Schüssel mit lauwarmem Wasser bedecken und 30 Min. quellen lassen.

2. Inzwischen den Brokkoli waschen, kleine Röschen abschneiden. Die Stiele schälen und in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. In einem Topf Salzwasser zum Kochen bringen. Den Brokkoli darin in ca. 4 Min. bissfest kochen. Kalt abschrecken, abtropfen lassen.

3. Tomaten und Frühlingszwiebeln waschen, Tomaten ohne Stielansatz klein würfeln, weiße und hellgrüne Teile der Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Die Basilikumblättchen in Streifen schneiden. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze unter Rühren goldgelb rösten. Schafskäse zerkrümeln.

4. Den Zitronensaft mit Paprika, Kreuzkümmel, Koriander, Salz und Pfeffer verrühren, das Öl zu einer cremigen Sauce unterschlagen. Falls die Couscouskörner die Flüssigkeit nicht ganz aufgesogen haben, diese abgießen. Den Couscous mit dem Brokkoli, den Tomaten, den Zwiebeln, dem Basilikum und der Sauce mischen und abschmecken. Vor dem Servieren den Schafskäse und die Pinienkerne aufstreuen.