

Rezept

Cashew-Dattel-Couscous

Ein Rezept von Cashew-Dattel-Couscous, am 18.12.2025

Zutaten

1/2 l Gemüsebrühe	300 g Instant-Couscous
5 getrocknete Datteln	1 kleines Bund Petersilie
1 Bio-Limette	50 g Cashewnusskerne
4 EL Öl	Salz
Pfeffer aus der Mühle	1 EL Butter

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 475 kcal

Zubereitung

1. Die Brühe aufkochen. Couscous damit übergießen, gut durchrühren und etwa 10 Minuten quellen lassen, dabei immer mal wieder mit einer Gabel auflockern.
2. Inzwischen die Datteln entkernen und in sehr feine Streifen schneiden. Petersilie waschen, trockenschütteln, fein hacken. Die Limette heiße waschen und die Schale fein abreiben, Saft auspressen. Cashewkerne fein hacken, aber nicht mahlen.
3. Nach der Couscous-Quellzeit den Wok oder eine große Pfanne erhitzen, das Öl hineingießen und heiß werden lassen. Couscous hineingeben und bei starker Hitze unter ständigem Rühren 2 Minuten anrösten. Cashewkerne untermischen und 1 Minute mitrösten. Datteln, Petersilie und Limettenschale untermischen, kurz weiterbraten. Dann mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken. Die Butter in Flöckchen untermischen, zergehen lassen. Auf einer vorgewärmten Platte servieren.