Rezept

Couscous-Paprika-Salat

Ein Rezept von Couscous-Paprika-Salat, am 10.06.2025

Zutaten

	je 1 kleine rote, gelbe und grüne Paprikaschote
2	Knoblauchzehen
	Salz
200 g	Instant-Couscous
	½-1 TL gemahlener Kreuzkümmel
1 Bund	glatte Petersilie
1	walnussgroßes Stück Ingwer
5 EL	Öl
	Pfeffer
3 EL	Rosinen
	2-3 EL Zitronensaft

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 330 kcal

Zubereitung

1. Die Paprika vierteln, putzen und waschen. Paprika in kleine Würfel schneiden. Ingwer und Knoblauch schälen und fein hacken. 3 EL Öl erhitzen, Ingwer und Knoblauch darin kurz andünsten. Paprika dazugeben und alles zugedeckt bei schwacher Hitze 5 Min. garen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

2. Couscous, Rosinen, Kreuzkümmel und ½ TL Salz in einer Schüssel vermengen. ¼ l kochendes Wasser gleichmäßig darübergießen und den Couscous 5 Min. quellen lassen.

3. Zitronensaft und 2 EL Öl verrühren. Den Couscous mit einer Gabel auflockern und in eine Schüssel geben. Die Paprikawürfel unterheben, das Zitronenöl darüberträufeln. Die Petersilie waschen, trocken schütteln, abzupfen und die Hälfte fein hacken. Die gesamte Petersilie unter den Couscous heben und den Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken.