

Rezept

## Couscous-Salat mit Granatapfel & Ras-el-Hanout

Ein Rezept von Couscous-Salat mit Granatapfel & Ras-el-Hanout, am 19.12.2025



© Monika Schürle

### Zutaten

250 g	Instant-Couscous	Salz
8 EL	Olivenöl	1 Granatapfel
1	Orange	1 Bund
1 großes Bund	Rucola	Bund Petersilie
1 EL	Ras-el-Hanout (arab. Gewürzmischung)	2 Zitronen
		Pfeffer

### Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 - 6 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 320 kcal

### Zubereitung

- 1.** Couscous in Salzwasser nach Packungsanweisung zubereiten, gegen Garzeitende 2 EL Öl unterrühren. Mit einer Gabel auflockern, ca. 5 Min. zugedeckt quellen, dann auskühlen lassen.

---

- 2.** Inzwischen den Granatapfel aufbrechen (dafür am Stielende einen Keil einschneiden und herausheben, in das Loch greifen und den Granatapfel auseinanderbrechen). Die Kerne herauslösen und beiseitestellen. Die Orange so gründlich schälen, dass auch die weiße Haut mit entfernt wird. Die Fruchfilets herauslösen und in Stücke schneiden, dabei den austretenden Saft auffangen.

---

- 3.** Die Petersilie und den Rucola waschen und trocken schütteln, grobe Stiele entfernen, den Rest grob zerschneiden. Für das Dressing die Zitronen auspressen und den Saft mit Orangensaft, Ras-el-Hanout, Salz, Pfeffer und übrigem Öl verquirlen. Couscous, Orangen, Rucola und Petersilie in eine Schüssel geben. Das Dressing hinzufügen, alles gründlich mischen und ca. 1 Std. ziehen lassen. Vor dem Servieren die Granatapfelkerne unterheben und den Salat evtl. mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.