

Rezept

Couscous-Salat mit Melone und Fenchel

Ein Rezept von Couscous-Salat mit Melone und Fenchel, am 29.05.2023

Zutaten

150 g Couscous	Salz
½ Salatgurke	250 g Kirschtomaten
1 kleine Fenchel	1 rote Zwiebel
2 Bund glatte Petersilie	1 Bund Minze
2 TL Fenchelsamen	30 g Berberitzen
6 EL Zitronensaft	5 EL Olivenöl
Pfeffer	½ Honigmelone

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 405 kcal, 14 g F, 8 g EW, 59 g KH

Zubereitung

1. Couscous in einer Schüssel mit 200 ml kaltem Wasser und ½ TL Salz verrühren und ca. 10 Min. quellen lassen.

2. Inzwischen die Gurke putzen, schälen, längs halbieren, entkernen und fein würfeln. Die Tomaten waschen und halbieren. Den Fenchel putzen, waschen und halbieren, dabei den Strunk heraus schneiden. Das Fenchelgrün klein hacken. Die Fenchelhälften in sehr feine Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln.

3. Petersilie und Minze abbrausen, trocken schütteln. Die Blätter von den Stängeln zupfen und fein hacken. Die Fenchelsamen im Mörser grob zerstoßen. Den Couscous mit einer Gabel auflockern und zusammen mit den vorbereiteten Zutaten in eine Schüssel geben. Die Berberitzen untermischen.

4. 5 EL Zitronensaft und 4 EL Olivenöl mit etwas Salz und Pfeffer kräftig verquirlen. Die Sauce unter die Couscous-Mischung rühren. Den Salat abdecken und mindestens 4 Std. an einem kühlen Ort ziehen lassen.

5. Kurz vor dem Anrichten die Melone entkernen, dann schälen und in dünne Scheiben schneiden. Den Salat vor dem Servieren unbedingt noch einmal abschmecken und ggf. mehr Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Olivenöl zugeben. Melonenscheiben unterheben und servieren.