Rezept

Couscoussalat

Ein Rezept von Couscoussalat, am 31.05.2025

Zutaten

300 g	Instant-Couscous
2	Knoblauchzehen
1	Aubergine
1 Bund	Koriandergrün
3 EL	Rosinen
2 TL	gemahlener Kreuzkümmel
	Pfeffer
3	Frühlingszwiebeln
2	Chilischoten
1	Zucchino
1/8 l	Olivenöl
1/2	Bio-Zitrone
	Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 595 kcal

Zubereitung

1. Die Zutaten abwiegen und bereitstellen.

2. Couscous mit 300 ml heißem Wasser bedecken, 10 Min. quellen lassen. Frühlingszwiebeln waschen und putzen, dabei Wurzeln und welke Blätter entfernen. Die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Den Knoblauch schälen, mit den Chilischoten hacken. Aubergine und Zucchino waschen, putzen und ca. 1 cm groß würfeln. Den Koriander abbrausen und trocken schütteln, Blättchen abzupfen oder das ganze Bund grob hacken.

3. Die Aubergine in einer beschichteten Pfanne ohne Öl in ca. 6 Min. unter häufigem Rühren oder Schwenken goldbraun braten. Zucchino in einer zweiten Pfanne in 1-2 EL Öl 2-3 Min. braten, Frühlingszwiebeln und Knoblauch dazugeben, in 1 Min. fertig garen.

4. Den Couscous mit einer Gabel auflockern (so kann man ihn als Beilage zu Schmorgerichten und Ragouts servieren). Gemüse, Koriander und Rosinen mit Schale und Saft der Zitrone und dem restlichen Olivenöl unter den Couscous mischen. Mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer abschmecken.