

Rezept

Couscoussalat mit Gemüse

Ein Rezept von Couscoussalat mit Gemüse, am 28.06.2026

Zutaten

1 Bio-Orange	je 100 g Möhren, Pastinaken, Knollensellerie, rote Zwiebeln
5-6 Stiele glatte Petersilie	15 g Mandelblättchen
2 EL Olivenöl	Salz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle	125 ml Gemüsebrühe
100 g Instant-Couscous (medium)	je 1/4 TL Zimtpulver und Cayennepeffer
je 1/2 TL edelsüßes Paprikapulver und gemahlener Cumin	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 380 kcal

Zubereitung

1. Orange heiß waschen und abtrocknen, die Schale in Zesten abziehen und ca. 150 ml Saft auspressen. Gemüse schälen und grob reiben. Zwiebeln schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Petersilie waschen, trocken tupfen und hacken. Mandeln ohne Fett rösten, dann abkühlen lassen.
2. Öl erhitzen, die Zwiebeln darin glasig dünsten. Orangenschale dazugeben und ca. 3 Min. mitdünsten. Gemüse dazugeben und unter Rühren anbraten, mit Orangensaft ablöschen und das Gemüse 4-5 Min. schmoren lassen, bis der Saft eingekocht und das Gemüse bissfest ist. Gemüse salzen und pfeffern.
3. Brühe erhitzen. Couscous mit den Gewürzen und etwas Salz mischen, die Brühe unterrühren und den Couscous zugedeckt in ca. 5 Min. ausquellen und abkühlen lassen. Couscous auflockern, mit Gemüse mischen und ca. 30 Min. durchziehen lassen. Die Hälfte der Petersilie unterheben, den Rest mit den Mandeln darüberstreuen.