

## Rezept

# Couscoussalat mit Sardinen

Ein Rezept von Couscoussalat mit Sardinen, am 27.03.2025

## Zutaten

<b>80 g</b> Instant-Couscous	Salz
<b>1</b> kleine Salatgurke (etwa 150 g)	<b>200 g</b> Tomaten
<b>2</b> Frühlingszwiebeln	1/2 Bund Petersilie
<b>1 Dose</b> Ölsardinen (100 g Abtropfgewicht)	<b>1 EL</b> Kapern nach Belieben
<b>2 EL</b> Zitronensaft	<b>3 EL</b> Olivenöl
gemahlener Koriander	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 470 kcal

## Zubereitung

1. Im Wasserkocher 100 ml Wasser zum Kochen bringen. Couscous mit Wasser und Salz in einer Schüssel mischen und 10 Min. quellen lassen.

---

2. Gurke und die Tomaten waschen, putzen und klein würfeln. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und mit dem knackigen Grün in Ringe schneiden. Petersilie waschen, trockenschütteln und fein hacken.

---

3. Sardinen abtropfen lassen und grob zerpfücken. Couscous mit Gurke, Tomaten, Frühlingszwiebeln, Petersilie und Kapern nach Belieben mischen.

---

4. Den Zitronensaft mit dem Öl, Salz und dem Koriander verrühren und unter den Salat heben. Abschmecken, die Sardinen auflegen und servieren.