

Rezept

Couscoussalat mit Sardinen

Ein Rezept von Couscoussalat mit Sardinen, am 05.12.2023

Zutaten

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