

Rezept

Eisbergsalat-Röllchen mit Couscous

Ein Rezept von Eisbergsalat-Röllchen mit Couscous, am 27.03.2025

Zutaten

125 ml Gemüsebrühe	100 g Couscous
200 g gekochte Kartoffeln vom Vortag	1 EL Öl
1 EL Zitronensaft	Salz
Pfeffer	100 g Feta
2 Tomaten	1 Bund glatte Petersilie
2 EL Tomatenmark	1 TL Harissa
12 große Eisbergsalatblätter	

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 12 STÜCK | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 75 kcal

Zubereitung

1. Brühe zum Kochen bringen. Couscous einstreuen, Deckel auflegen und den Topf von der Kochstelle nehmen. Die Kartoffeln schälen und fein würfeln. Mit Öl in der Pfanne von allen Seiten knusprig braun braten. Mit Zitronensaft ablöschen, mit Salz und Pfeffer würzen. Den Couscous gründlich durchrühren, damit er locker bleibt. Alles abkühlen lassen.
2. Feta würfeln. Die Tomaten waschen, abtrocknen, vierteln, Stielansätze und Samen entfernen und das Fruchtfleisch würfeln. Die Petersilie waschen und trockenschütteln. Die Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Mit Tomaten, Feta, Couscous und den Kartoffeln vermischen. Tomatenmark mit der Harissapaste und 2 EL Wasser verrühren und unter die Couscous-Mischung mengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Salatblätter waschen und abtrocknen. Die Couscous-Mischung auf die Blätter verteilen und einrollen.