

Rezept

Grüner Couscous mit Feta, Grapefruit und Avocado

Ein Rezept von Grüner Couscous mit Feta, Grapefruit und Avocado, am 29.06.2026

Zutaten

1 Bio-Limette	150 g Instant-Couscous
200 ml Hühnerbrühe oder Wasser	feines Meersalz
25 g Pinienkerne	25 g gezupfte Kräuter (Basilikum und Petersilie)
2 kleine Gartengurken (oder halbe große Salatgurke)	2 Frühlingszwiebeln
1 Grapefruit (pink)	1/2 milde grüne Chilischote
1 Hass-Avocado	50-60 g Feta
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer	fruchtiges Olivenöl

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 Portionen | Schwierigkeitsgrad leicht

Zubereitung

1. Limette heiß abwaschen, trockentupfen und die Schale fein abreiben, dann halbieren und auspressen. Instant-Couscous in eine größere Schüssel geben, Hühnerbrühe oder Wasser zum Kochen bringen und direkt über den Couscous gießen und umrühren (verwendet man nur Wasser, sollte man auch gleich ein wenig salzen). Abgeriebene Limettenschale und-saft ebenfalls unterrühren. Couscous abgedeckt 5-10 Minuten quellen lassen.
2. In der Zwischenzeit die Pinienkerne in einer Pfanne leicht bräunen, aus der Pfanne schütten und zur Seite stellen. Die Kräuter abzupfen und unter fließendem kaltem Wasser waschen, dann tropfnass mit weiteren 2 EL Wasser in einem hohen Mixbecker geben und mit dem Stabmixer fein pürieren (EL-weise Wasser zugeben, falls nötig). Couscous mit einer Gabel auflockern und das Kräuterpüree gut unterrühren.
3. Das gewaschene Gemüse klein schneiden: Die Gurke(n) der Länge nach vierteln, dann in Scheiben schneiden, die Frühlingszwiebeln in feine Ringe (den weißen und hellgrünen Teil), die Chilischote fein hacken. Die Grapefruit filetieren, dazu die Polkappen abschneiden und die restliche Schale dick abschneiden, so dass keine weiße Haut mehr an der Frucht bleibt. Fruchtsegmente ausschneiden und in kleine Stücke schneiden. Gemüse, Grapefruit und zerkrümelten Feta unter den Couscous rühren und falls nötig nochmal nachsalzen.
4. Avocado halbieren, schälen und in Scheiben oder Würfel schneiden und zusammen mit den Pinienkernen über den Couscous geben. Etwas Olivenöl und ein wenig frisch gemahlener schwarzer Pfeffer - fertig!