Rezept

Grüner Couscous-Gemüse-Salat

Ein Rezept von Grüner Couscous-Gemüse-Salat, am 27.04.2024

Zutaten

1	Brokkoli (ca. 300 g)
1	Zucchino
2	Knoblauchzehen
3 EL	Olivenöl
	Salz
50 g	Couscous
2 Stängel	Minze
4	schwarze Oliven (entsteint)
250 g	grüner Spargel
1	Zwiebel
2 Zweige	Thymian
1	Bio-Zitrone
	Pfeffer
1 Bund	Petersilie
120 g	Schafskäse light (Feta; 9 % Fett)
1,5 EL	Dukkah (oriental. Gewürzmischung)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 515 kcal, 30 g F, 26 g EW, 34 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 220° (Ober-/ Unterhitze) vorheizen. Den Brokkoli putzen, waschen und in Röschen teilen, diese nach Belieben kleiner schneiden. Den Spargel waschen und die Enden abschneiden, die Stangen im unteren Drittel schälen und in ca. 4 cm große Stücke schneiden. Den Zucchino waschen, längs halbieren, die Hälften längs dritteln und und in ca. 4 cm große Stücke schneiden.

2. Die Zwiebel schälen, längs halbieren und in ca. 5 mm dicke Spalten schneiden. Den Knoblauch schälen und fein würfeln. Den Thymian waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken. Thymian und Knoblauch mit dem Öl mischen. Die Zitrone heiß waschen, abtrocknen und halbieren, von einer Hälfte die Schale abreiben und den Saft auspressen. Zitronenschale und 3 EL Zitronensaft unter das Öl schlagen. Zwiebel und Gemüse mit dem Würzöl in einer ofenfesten Form mischen, mit Salz und Pfeffer bestreuen. Das Gemüse im Backofen (Mitte) in 20-25 Min. leicht bissfest garen, dabei zwischendurch umrühren. Herausnehmen und lauwarm oder ganz abkühlen lassen.

3. Inzwischen den Couscous in einem Topf leicht salzen, mit 50 ml kochendem Wasser übergießen und zugedeckt bei kleinster Hitze 5-8 Min. quellen lassen. Den Herd ausschalten, den Couscous weitere 10 Min. quellen lassen und offen abkühlen lassen. Die Kräuter waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Die Petersilie grob, die Minze fein schneiden. Den Schafskäse trocken tupfen und zerbröckeln. Die Oliven quer in Ringe schneiden.

4. Das Ofengemüse samt Garsud mit Couscous, der Hälfte des Käses und den Kräutern mischen, mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Den übrigen Schafskäse und Dukkah darüberstreuen. Die restliche Zitrone halbieren und zum Beträufeln dazu servieren.