

Rezept

Hot Tabouleh mit Zucchini

Ein Rezept von Hot Tabouleh mit Zucchini, am 02.05.2024

Zutaten

2 Zucchini	1 kleine Stange Lauch
1 Knoblauchzehe	3 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer
200 ml Gemüsebrühe	1 EL Rosinen
2 Stängel Dill	2 Stängel Petersilie
1 Stängel Minze	150 g Instant-Couscous
1 - 2 EL Zitronensaft	2 - 3 EL Chiliflocken

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 465 kcal, 16 g F, 12 g EW, 67 g KH

Zubereitung

1. Die Zucchini waschen, putzen, längs vierteln und in ca. 1 cm große Stücke schneiden. Den Lauch putzen, längs halbieren und gründlich waschen, auch zwischen den Blattschichten. Die Lauchhälften in dünne Streifen schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken.
2. In einer großen beschichteten Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen. Zucchini, Lauch und Knoblauch dazugeben und bei starker Hitze unter Rühren braten, bis das Gemüse leicht bräunt. Mit Salz und Pfeffer würzen. Brühe und Rosinen unterrühren und offen bei mittlerer Hitze ca. 15 Min. kochen, dabei sollte am Ende so gut wie alle Flüssigkeit verdampft sein.
3. Inzwischen Kräuter abbrausen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und hacken. Den Couscous in 150 ml Wasser nach Packungsanweisung garen. Dann übriges Öl unterrühren und den Couscous auf der ausgeschalteten Herdplatte noch kurz ausquellen lassen.
4. Das Gemüse mit den Kräutern unter den Couscous heben und mit dem Zitronensaft, Salz, Pfeffer und den Chiliflocken abschmecken. Das Tabouleh sofort servieren oder erst noch lauwarm werden lassen - beides schmeckt prima!