

Rezept

Kräuter-Couscous-Salat mit Gemüse

Ein Rezept von Kräuter-Couscous-Salat mit Gemüse, am 19.04.2024

Zutaten

200 g Couscous	1 Bund Petersilie
1 Bund Minze	½ Bund Koriandergrün
4 EL Zitronensaft	½ TL Chiliflocken
Salz	6 EL Olivenöl
1 junger Zucchini	1 rote Paprikaschote
200 g grüner Spargel	250 g Naturjoghurt
1 TL gemahlener Koriander	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 380 kcal

Zubereitung

1. Den Couscous in eine Schüssel geben und mit 400 ml lauwarmem Wasser bedecken. Den Couscous ca. 15 Min. quellen lassen.
2. Inzwischen die Petersilie, die Minze und das Koriandergrün waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken. Den Zitronensaft mit den Chiliflocken und Salz verrühren. Nach und nach 4 EL Olivenöl unterschlagen, bis ein cremiges Dressing entstanden ist. Die Kräuter und das Dressing unter den Couscous rühren. Den Salat mit Salz abschmecken und bis zum Servieren zugedeckt ziehen lassen.
3. Den Zucchini waschen, putzen und quer in dünne Scheiben schneiden. Die Paprikaschote waschen, halbieren und die Samen und Trennwände entfernen. Die Hälften in knapp 1 cm breite Streifen schneiden. Den Spargel waschen und holzige Enden abschneiden. Die Stangen im unteren Drittel schälen und dann in ca. 4 cm lange Stücke teilen.
4. Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zucchini-scheiben, die Paprikastreifen und die Spargelstücke darin bei mittlerer bis starker Hitze unter Rühren in ca. 4 Min. bissfestbraten. Mit Salz abschmecken.
5. Den Joghurt mit dem Koriander und Salz verrühren. Den Couscoussalat auf vier Teller verteilen und das Gemüse darauf anrichten. Den Joghurt dazu servieren.