

Rezept

Kürbissalat mit Couscous

Ein Rezept von Kürbissalat mit Couscous, am 28.06.2026

Zutaten

160 g Hokkaido-Kürbis	Salz
75 g Couscous	2 EL Pinienkerne
1 Zwiebel	100 g Joghurt (1,5 % Fett)
1 EL Zitronensaft	Pfeffer
Pul Biber	1 TL Couscous-Gewürz (ersatzweise Kreuzkümmel)
1 Handvoll Rucola	20 g ungeschwefelte Rosinen

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 305 kcal, 7 g F, 10 g EW, 51 g KH

Zubereitung

1. Den Kürbis waschen und Kerne und Fasern herauskratzen. Den Kürbis in kleine Würfel schneiden und in einem kleinen Topf in wenig Salzwasser zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. dünsten, anschließend in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.
2. Inzwischen den Couscous nach Packungsanweisung zubereiten. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Herausnehmen und abkühlen lassen. Die Zwiebel schälen, fein würfeln, mit Joghurt, Zitronensaft, Salz, Pfeffer, 2 Prisen Pul Biber und Couscous-Gewürz verrühren.
3. Den Rucola verlesen, waschen, trocken schleudern und in Streifen schneiden. Rucola mit dem Kürbis, dem Couscous und den Rosinen mischen. Auf Schalen verteilen.
4. Zum Servieren den gewürzten Joghurt nochmals abschmecken und über den Salat träufeln, die Pinienkerne darüberstreuen.