

Rezept

Perlcouscous-Oliven-Salat

Ein Rezept von Perlcouscous-Oliven-Salat, am 28.09.2023

Zutaten

200 g Perl-Couscous (Ptitim oder Moghrabieh)	Salz
3 EL Olivenöl	2 EL Zitronensaft
1 EL Honig	Pfeffer
1 rote Zwiebel	1 Bund Dill
100 g Baby-Blattspinat	250 g bunte Kirschtomaten
1 kleine Salatgurke (300 g)	100 g schwarze Kalamata-Oliven (entsteint)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 375 kcal, 17 g F, 8 g EW, 49 g KH

Zubereitung

1. Perlcouscous in gesalzenem Wasser in 18-20 Min. gar köcheln lassen. Inzwischen Olivenöl, Zitronensaft und Honig in einer Schüssel zu einem Dressing verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zwiebel schälen, in feine Streifen schneiden und in das Dressing legen.
2. Dill waschen und trocken schütteln. Die Spitzen abzupfen und fein hacken. Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern. Grobe Stiele entfernen. Tomaten waschen und halbieren. Gurke heiß abwaschen und in kleine Würfel schneiden.
3. Den Perlcouscous in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Dann mit Dill, Spinat, Tomaten, Gurke, Oliven und Dressing mischen. Den Salat ca. 5 Min. durchziehen lassen. Danach auf vier Tellern anrichten und servieren.