

Rezept

Rote-Bete-Taboulé

Ein Rezept von Rote-Bete-Taboulé, am 23.03.2023

Zutaten

50 g Instant-Couscous	1 TL gekörnte Gemüsebrühe
50 g TK-Erbsen	1 Frühlingszwiebel
80 g gegarte Rote Bete (vakuumverpackt)	3 Stiele Petersilie
4 Blätter Minze	½ Bio-Zitrone
1 EL Olivenöl	Salz
Pfeffer	3 EL Sojajoghurt

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Glas (ca. 500 ml) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 360 kcal

Zubereitung

1. Den Couscous in das Glas geben und mit Brühpulver mischen. 100 ml Wasser aufkochen und darübergießen. Das Glas verschließen und den Couscous ca. 5 Min. quellen lassen.

2. Inzwischen die Erbsen mit kochendem Wasser überbrühen und ca. 3 Min. ziehen lassen, dann in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Die Frühlingszwiebel putzen, waschen und weiße und hellgrüne Teile in feine Ringe schneiden. Rote Bete klein würfeln. Die Kräuter waschen und trocken schütteln, Blätter abzupfen und fein schneiden.

3. Die Zitrone heiß waschen und abtrocknen, ½ TL Schale fein abreiben und 1 EL Saft auspressen. Beides mit dem Öl unter den Couscous im Glas mischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Dann nacheinander Frühlingszwiebel, Rote Bete und Erbsen darüberstreuen.

4. Den Sojajoghurt daraufgeben und alles mit den Kräutern bestreuen. Das Glas verschließen und (über Nacht) in den Kühlschrank stellen. Zum Essen das Taboulé aus dem Glas in eine Schüssel stürzen und mischen.