

Rezept

Rotkohl-Tabouleh

Ein Rezept von Rotkohl-Tabouleh, am 14.04.2026

Zutaten

300 ml Gemüsebrühe	200 g Couscous
400 g Rotkohl	1 Birne
1 rote Zwiebel	1 Bund Minze
2 EL Weißweinessig	1 EL Agavendicksaft
3 EL Olivenöl	50 g getrocknete Cranberries
3 EL Zitronensaft	3 EL Orangensaft
Salz	Pfeffer
40 g Mandelkerne	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 400 kcal, 13 g F, 10 g EW, 58 g KH

Zubereitung

1. Die Brühe aufkochen. Den Couscous in einer Schüssel damit übergießen und ca. 5 Min. quellen lassen. Den Rotkohl putzen, waschen und auf der Küchenreibe fein raspeln. Die Birne schälen, vierteln und entkernen. Die Viertel quer in dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und klein würfeln. Die Minze waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Rotkohl, Birnenscheiben und gehackte Minze mit dem Couscous in der Schüssel mischen.
2. Für das Dressing den Essig mit dem Agavendicksaft verrühren. Zuerst das Öl, dann Cranberries, Zitronensaft und Orangensaft unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Dressing unter die Couscousmischung geben. Die Mandeln hacken, in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und über das Rotkohl-Tabouleh streuen.