Rezept

Schneller Couscous-Salat mit Fenchel

Ein Rezept von Schneller Couscous-Salat mit Fenchel, am 05.06.2025

Zutaten

200 ml	Gemüsebrühe
	Salz
1	große Möhre
50 g	gehackte Mandeln
1	große rote Spitzpaprikaschote
	Saft von 1 Orange
	Pfeffer
100 g	mild-sahniger Schafskäse (z. B. Manouri)
5 EL	Olivenöl
200 g	Couscous
1/2 Bund	Petersilie
1	Fenchelknolle
50 g	getrocknete Soft-Cranberrys
	Saft von 1/2 Zitrone
1/2 TL	Pulbiber (Paprikaflocken)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 465 kcal

Zubereitung

1. Brühe, 1 EL Öl und 1 Prise Salz in einem Topf aufkochen. Couscous einrühren, zugedeckt ohne Hitzezufuhr ca. 5 Min. quellen lassen, mit einer Gabel auflockern und ausdampfen lassen. Inzwischen die Möhre schälen und grob zerkleinern. Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Möhre, Petersilie und Mandeln in den Blitzhacker geben und klein hacken.

2. Fenchel halbieren, putzen, vom Strunk befreien und in hauchdünne Streifen schneiden. Spitzpaprika längs halbieren, putzen, waschen und in sehr kleine Würfel schneiden. Cranberrys grob hacken. Mit Couscous, Möhren-Mix, Paprika und Fenchel mischen. Mit dem übrigen Öl und dem Zitrussaft verrühren. Salat mit Salz, Pfeffer und Pulbiber würzen. Den Schafskäse in dünne Scheiben schneiden und auf dem Salat anrichten.