

Rezept

Schneller Couscous mit Früchten

Ein Rezept von Schneller Couscous mit Früchten, am 20.04.2024

Zutaten

1 Bio-Orange	2 EL frisch gepresster Zitronensaft
100 g brauner Zucker	250 g Instant-Couscous
300 g Beeren (z. B. Heidelbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren)	2-3 Aprikosen (ca. 125 g)
3-4 Stiele Minze	100 g Süßkirschen
	200 g Sahnejoghurt

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 445 kcal

Zubereitung

1. Die Orange heiß waschen, abtrocknen, die Schale mit einem Zestenreißer abziehen und den Orangensaft auspressen. Orangensaft und -schale, Zitronensaft, Zucker und 250 ml Wasser aufkochen. Den Couscous einstreuen und zugedeckt 2-3 Min. bei milder Hitze ausquellen, dann abkühlen lassen.
2. Inzwischen die Beeren, je nach Sorte putzen, verlesen bzw. entrispen und eventuell kurz abbrausen. Die Aprikosen waschen, halbieren, entsteinen und in Spalten schneiden. Kirschen waschen und entsteinen. Die Minze abbrausen, Blätter von den Stielen abzupfen und in feine Streifen schneiden.
3. Das Obst, bis auf einige Stücke zum Garnieren, mit der Minze unter den Couscous mischen. Lauwarm oder kalt mit dem Joghurt obendrauf servieren. Nach Belieben mit etwas Minze garnieren.