

Rezept

Taboulé Siciliana

Ein Rezept von Taboulé Siciliana, am 18.12.2025

Zutaten

50 g	Vollkorn-Couscous	Salz
1	rote Chilischote	60 g schwarze Oliven (entsteint)
1 TL	Kapern (aus dem Glas)	4 Sardellen (eingelegt)
1 Bund	glatte Petersilie	4 Tomaten
1	Frühlingszwiebel	2 EL Olivenöl
4 EL	Zitronensaft	Pfeffer
1	Burrata (100 g)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 505 kcal, 36 g F, 19 g EW, 30 g KH

Zubereitung

1. Couscous und 1 Prise Salz in einer Schüssel mit 50 ml kochendem Wasser übergießen. 5-10 Min. zugedeckt quellen lassen.
2. Inzwischen die Chilischote waschen, längs halbieren, von Kernen und weißen Trennwänden befreien und fein würfeln. Die Oliven, Kapern und Sardellen hacken. Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Die Tomaten waschen, halbieren, von den Stielansätzen befreien und in kleine Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebel waschen, putzen und in feine Ringe schneiden.
3. Den Couscous mit einer Gabel auflockern. Alle vorbereiteten Zutaten sowie Olivenöl und Zitronensaft dazugeben und gut durchmischen. Den Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf zwei Tellern anrichten. Die Burrata halbieren und auf jede Salatportion eine Burratahälfte setzen.