

Rezept

Taboulé au fenouil - Couscoussalat mit Fenchel

Ein Rezept von Taboulé au fenouil - Couscoussalat mit Fenchel, am 27.04.2024

Zutaten

250 g mittelgrober Couscous (Instant)	6 EL sehr gutes Olivenöl
Meersalz	100 ml Orangensaft
1 kleine Fenchelknolle	500 g Tomaten
1/2 Bio-Salatgurke	1 große rote Zwiebel
2 Frühlingszwiebeln	1 großes Bund Minze
1 Bund glatte Petersilie	2 Bio-Zitronen
2 TL Fenchelsamen	2 EL Korinthen
Pfeffer	

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 6 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 275 kcal

Zubereitung

1. Den Couscous mit 2 EL Olivenöl und 1/2 TL Meersalz in eine Schüssel geben, 150 ml kaltes Wasser und den Orangensaft dazugießen,iterrühren und quellen lassen.

2. In der Zwischenzeit den Fenchel putzen, waschen und längs halbieren, den Strunk herausschneiden. Den Fenchel in feine Scheibchen schneiden. Die Tomaten waschen und fein würfeln. Die Gurke putzen, waschen und fein würfeln.

3. Die Zwiebel schälen und fein würfeln, die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Röllchen schneiden. Die Minze und die Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und grob hacken. Die Zitronen heiß waschen und trocken tupfen, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Die Fenchelsamen im Mörser grob zerstoßen.

4. Alle vorbereiteten Zutaten und die Korinthen zum Couscous geben,iterrühren und mindestens 4 Std., noch besser über Nacht, an einem kühlen Ort durchziehen lassen. Das Taboulé vor dem Servieren unbedingt noch einmal abschmecken und nach Bedarf mit Meersalz und Pfeffer nachwürzen.