

Rezept

Taboulé mit Minze und Petersilie

Ein Rezept von Taboulé mit Minze und Petersilie, am 20.12.2025

Zutaten

200 g Instant-Couscous	je ½ TL edelsüßes Paprikapulver, gemahlener Koriander und gemahlener Kreuzkümmel
Salz	1 EL Butter
2 Bund Petersilie	1 Bund Minze
½ Salatgurke	3 Tomaten
1 rote Zwiebel	5 EL frisch gepresster Zitronensaft
1 EL Honig	Pfeffer
4 EL Olivenöl (nach Belieben)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 230 kcal

Zubereitung

1. Den Couscous in einer Schüssel mit Paprikapulver, Koriander, Kreuzkümmel und ½ TL Salz mischen. Mit 220 ml kochendem Wasser übergießen und zugedeckt ca. 5 Min. ziehen lassen. Den Couscous mit einer Gabel auflockern, die Butter darauf schmelzen lassen, gut durchrühren und abkühlen lassen.
2. Kräuter waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Die Gurke schälen, längs vierteln und in Scheiben schneiden. Tomaten waschen und vierteln, dabei die Stielansätze entfernen. Die Viertel entkernen und würfeln. Zwiebel schälen und fein würfeln.
3. Kräuter, Tomaten, Gurke und Zwiebel mit dem Couscous mischen. Zitronensaft und Honig verrühren, über den Salat gießen und gut durchrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Salat mischen und anrichten, nach Belieben mit Olivenöl beträufeln und servieren.