Rezept

Vegetarischer Couscoussalat

Ein Rezept von Vegetarischer Couscoussalat, am 12.10.2024

Zutaten

1	Bio-Zitrone
5 EL	Olivenöl
	Pfeffer
je 1	grüne, gelbe und rote Paprikaschote
3	Frühlingszwiebeln
1	Knoblauchzehe
	Salz
150 g	Couscous (Instant)
1 Bund	Petersilie
50 g	schwarze Oliven

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 290 kcal

Zubereitung

1. Zitrone heiß abwaschen und abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Knoblauch schälen und fein hacken. Mit Zitronensaft und -schale, Öl, 200 ml heißem Wasser, Salz und Pfeffer verrühren. Couscous einrühren und ca. 15 Min. quellen lassen. Eventuell noch etwas Wasser zugeben.

2. Inzwischen die Paprikaschoten halbieren, putzen, waschen und in feine Würfel schneiden. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und mit den Stielen fein hacken. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Oliven entkernen und vierteln.

3. Paprikawürfel, Petersilie bis auf 1 EL und Frühlingszwiebeln unter den Couscous heben. Salat eventuell mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit übriger Petersilie bestreut servieren. Dazu passt gegrilltes Fleisch.