



biomobilstark



das Beste von Feld, Stall und Wiese

Rezept

der Woche

Taboulé oder sommerlicher Couscous-Salat

**Zutaten
für 4
Personen**

200 g Couscous
2 Bunde Petersilie
0,5 Bund Minze
3 Tomaten
4 Frühlingszwiebeln
3 - 5 EL Zitronensaft
5 EL Olivenöl
Salz und Pfeffer

wer mag zusätzlich

- gemischte Salatkräuter
- Zitronenmelisse
- etwas Ruccola
- Rosinen
- Mandel- statt Olivenöl
- gelbe oder rote Paprika
- entkernte und kleingewürfelte Salatgurke
- etwas Kreuzkümmel
- einen Hauch Knoblauch
- gebratenes Hähnchenbrustfilet in Würfeln
- etwas Zitronenschale

Zubereitung

Couscous in eine Schüssel geben und mit rund 600 ml kochendem Wasser übergießen und 20 Minuten ziehen lassen. Solange das Gemüse fein würfeln und die Kräuter klein schneiden.

Den gequellten Couscous abgießen. Alle Zutaten verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Weitere 20 Minuten oder länger ziehen lassen. Eventuell noch mal abschmecken.

Wir mögen ihn am liebsten gut gekühlt aus dem Kühlschrank.

Couscous ist das ideale Mitbringsel für eine Sommerparty.



Hier geht's zum Shop