
Typ: Salat

Quelle: Brigitte 2005,14, 170

Bemerkungen: Variante 2: siehe 521
Pfeffer kann ergänzt werden mit frisch gem. Kreuzkümmel und ein wenig Chili.

Zutaten: 250 g mittelgroßer Couscous (Instant)
5 EL natives Olivenöl
Salz
400g Tomaten
1/2 Salatgurke
1 Zwiebel
1 Lauchzwiebel
1/2 Bund Koriander
1 Bund Minze
1/2 Bund Petersilie
1 Bio-Zitrone
50 g Korinthen
frisch gemahlener Pfeffer (+ Kreuzkümmel und Chili)

Rezept: Couscous, 1 EL Olivenöl und 1 Prise Salz in eine Schüssel geben. Gut rühren, damit die Couscous-Körner vom Öl umhüllt sind. 125 ml kaltes Wasser unterrühren und quellen lassen. Nach etwas 2 h ist der Couscous zum Beißen weich genug und körnig trocken! Er nimmt später noch viel Wasser von den Gurken und den Tomaten auf.

Inzwischen Tomaten abspülen, putzen und fein würfeln. Gurke schälen und ebenfalls fein würfeln. Zwiebel abziehen und fein hacken. Lauchzwiebel putzen, abspülen und in feine Ringe schneiden. Kräuter abspülen, trocken tupfen und die Blätter fein hacken.

Zitrone heiß abspülen, trocken tupfen, die Schale fein abreiben und den Fruchtsaft auspressen. Alle Zutaten mit dem Couscous mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mindestens 4 Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen. Vor dem Servieren nochmals abschmecken, bei Bedarf nachsalzen.

(pro Portion ca. 115 kcal, E 1 g, F 8 g, KH 9 g)