



Klassischer Couscoussalat

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|---------------------------|--------|
| Gemüsebrühe | 300 ml |
| Couscous | 200 g |
| Cashewkerne | 50 g |
| Strauchtomaten | 2 St. |
| Salatgurken | 1 St. |
| Zwiebeln, rot | 1 St. |
| Paprika, gelb | 1 St. |
| Petersilie, frisch | 20 g |
| Minze, frisch | 10 g |
| Zitronen | 1 St. |
| Honig | 1 TL |
| Paprika, edelsüß | 1 TL |
| Oliveöl | 5 EL |
| Salz | |
| Pfeffer, schwarz gemahlen | |
| Feta | 100 g |

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, kleiner Topf, kleine Pfanne, feine Reibe

1. In einem Topf Gemüsebrühe aufkochen. In einer Schüssel Couscous mit warmer Gemüsebrühe übergießen, abdecken und ca. 10 Min. quellen lassen.
2. Inzwischen eine Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und Cashewkerne fettfrei für ca. 2–3 Min. anrösten. Tomaten waschen und klein würfeln. Gurke waschen, Enden entfernen und würfeln. Zwiebel halbieren, schälen und in kleine Würfel schneiden. Paprika waschen, Strunk und Kerne entfernen und ebenfalls würfeln.
3. Petersilie und Minze waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und hacken. Zitrone heiß abwaschen, etwa 1 TL Schale fein abreiben und Saft auspressen. In einer Schüssel Zitronensaft und Zitronenschale, Honig, Paprikapulver und Oliveöl verrühren. Das Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Couscous, Gemüse, die Hälfte der Nüsse und 3/4 der Kräuter unter das Dressing heben. Fetakäse zerbröseln. Couscoussalat auf Tellern anrichten und mit übrigen Kräutern, Nüssen und Fetakäse garniert servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 469 kcal |
| Kohlenhydrate | 61 g |
| Eiweiß | 15 g |
| Ballaststoffe | 7 g |
| Fette | 20 g |