



Orientalischer Couscous-Salat mit Mandeln und Granatapfel

Zeit gesamt
🕒 20min

Zubereitungszeit
🍲 20min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|---------------------------|---------|
| Couscous | 200 g |
| Wasser | 300 ml |
| Butter | 2 EL |
| Salz | |
| Kreuzkümmel | 0.25 TL |
| Granatapfel | 1 St. |
| Petersilie, frisch | 25 g |
| Minze, frisch | 15 g |
| Bio Limetten | 2 St. |
| Mandeln, ganz, blanchiert | 100 g |
| Rosinen | 100 g |

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, kleine Pfanne, Frischhaltefolie

1. In einem Topf oder Wasserkocher ca. 300 ml Wasser aufkochen. In einer Schüssel Couscous mit heißem Wasser übergießen. 1 EL Butter dazugeben, mit 1 Prise Salz und Kreuzkümmel würzen. Mit Frischhaltefolie abdecken und ca. 10 Min. beiseitestellen.
2. Inzwischen Granatapfel halbieren und durch Klopfen mit einem Löffel auf die Schale Kerne aus der Schale lösen. Kräuter waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und grob hacken. Limetten halbieren und Saft auspressen.
3. In einer Pfanne 1 EL Butter auf mittlerer Stufe erhitzen. Sobald die Butter aufschäumt, Mandeln hinzugeben und ca. 1 Min. goldbraun rösten. Mandeln abkühlen lassen. Inzwischen Couscous mit einer Gabel auflockern.
4. Couscous-Salat mit Mandeln, Granatapfel, Rosinen und Kräutern vermischen. Anschließend mit Limettensaft, Salz und Kreuzkümmel abschmecken und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 512 kcal |
| Kohlenhydrate | 79 g |
| Eiweiß | 14 g |
| Ballaststoffe | 8 g |
| Fette | 19 g |