

Rezept: Couscous-Salat mit Kräuter-Aprikosen

Brennwerte	2220 kJ 530 kcal
Eiweiß	10 g
Kohlenhydrate	52 g
Fett	30 g

Vorbereitung	10 Minuten
Ruhe-, Gar- & Backzeit	10 Minuten
Gesamtzeit	40 Minuten



Rezept: Couscous-Salat mit Kräuter-Aprikosen

4 PORTIONEN  simpel

150 g getrocknete Soft-Aprikosen
Salz
4 TL + 4 EL nussiges Rapskernöl
250 g Couscous
150 g Lauchzwiebeln
3 Zweige Rosmarin
8 Stiele Thymian
2 Töpfe Basilikum
1 Bio-Zitrone
1 Knoblauchzehe
1-2 rote Chilischoten
gemahlener Kreuzkümmel und Koriander
150 g Schafskäse

1 APRIKOSEN UND COUSCOUS VORBEREITEN

Aprikosen halbieren. 250 ml Salzwasser aufkochen. Topf vom Herd nehmen, 4 TL Rapskernöl, Aprikosen und Couscous unter leichtem Rühren dazugeben. Im geschlossenen Topf ca. 5 Minuten quellen lassen.

2 ZUTATEN SCHNEIDEN / VORBEREITEN

Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Kräuter waschen, trocken schütteln, Nadeln und Blättchen, bis auf einige zum Garnieren, abzupfen. Zitrone heiß abwaschen, trocken reiben, Schale mit einem Zestenreißer in dünnen Streifen abschälen. Kräuter und Zitronenzesten fein hacken. Knoblauch schälen und durch eine Knoblauchpresse drücken. Chili putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Kräuter, Zitronenzesten, Chili und 4 EL Rapskernöl verrühren. Zitrone halbieren, Saft auspressen.

3 SALAT ZUSAMMENFÜHREN / ANRICHTEN

Couscous mit 4-6 EL Zitronensaft marinieren. Mit Salz, Kreuzkümmel und Koriander abschmecken. Schafskäse zerbröseln. Salat anrichten und mit Kräutermarinade beträufeln und mit Käse bestreuen. Mit Kräutern garnieren.

Diese und weitere leckere Rezeptideen findest du auf:
<https://www.deli-reform.de/rezepte>