

Couscous-Salat (Tabouleh)

- 80 g Instant-Couscous
- ½ Salatgurke
- ½ rote Paprika
- 1 Strauchtomate
- 2 Stängel Minze
- 2 Stängel glatte Petersilie
- Saft von 1 Zitrone
- 1 EL Leinsamen
- 1 EL Olivenöl
- 1 Msp. Ras el-Hanout
- Salz, Pfeffer

Küchenmesser • Gemüseschäler
Zitronenpresse • Schneidebrett • Topf

Vorbereitung Den Couscous gemäß der Packungsanweisung zubereiten, abkühlen lassen und in eine Schüssel geben. Leinsamen in einem Mörser leicht zerstoßen.

Zubereitung Die Blätter der gewaschenen Pfefferminze und Petersilie abzupfen, einige schöne Blätter zum Garnieren zurückbehalten. Die restlichen Blätter nicht zu fein hacken, zusammen mit Zitronensaft, Leinsamen und Olivenöl unter den Couscous mischen. Die Salatgurke waschen, schälen, längs aufschneiden, die Kerne herauskratzen und die Gurke in dünne Scheiben schneiden. Die Paprika waschen und in Streifen schneiden, die Tomate würfeln und zum Couscous geben, mit einer Prise Salz, Pfeffer und Ras-el-Hanout abschmecken. Alles locker vermischen, in einer Schale anrichten und mit der gehackten Petersilie garnieren.

Ras el-Hanout ist eine Gewürzmischung, die in der nordafrikanischen Küche weit verbreitet ist. Sie enthält eine Vielzahl von Zutaten, deren Gewichtung regional unterschiedlich ist. Die wichtigsten sind: Kurkuma (Gelbwurz), Kreuzkümmel, Zimt, Pfeffer, Rosenblüten, Paprika, Muskatnuss, Piment, Kardamom, Chilischote und Nelken.

Nährwert pro Portion:
296 kcal · Eiweiß 9 g · Fett 11 g · Kohlenhydrate 35 g · Ballaststoffe 9,3 g

