

Rezept: Couscous-Salat mit Kräuter-Aprikosen

Brennwerte 2220 kJ | 530 kcal

Eiweiß 10 g Kohlenhydrate 52 g Fett 30 g Vorbereitung 25 Minuten Ruhe-, Gar- & Backzeit 10 Minuten Gesamtzeit 35 Minuten



Rezept: Couscous-Salat mit Kräuter-Aprikosen

simpel **4 PORTIONEN**

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, trockenreiben, 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