

Couscous-Salat

Knackige Erdnüsse, der Duft frischer Minze und das Aroma getrockneter Datteln machen diesen Couscous-Salat zu einem kulinarischen Abenteuer. Also schnallt euch an und auf geht's! Hier gibt es einiges für eure Geschmacksnerven zu entdecken.



Couscous-Salat | Foto: Linda Katharina Klein

Zutaten (6 Portionen): 500 Gramm Couscous | 4 Zwiebeln | 100 Gramm Erdnüsse | 1/2 Bund frische Minze | 0,5 Liter [Gemüsefond](#) | 6 Esslöffel Tomatenmark | 100 Gramm getrocknete Tomaten | 100 Gramm Rosinen | 100 Gramm getrocknete Datteln oder Aprikosen | 2 Esslöffel Paprikapulver | 2 scharfe Chilis | 8 Esslöffel Olivenöl | 3 Esslöffel Zitronensaft | Salz



Couscous-Salat | Foto: Linda Katharina Klein

Zubereitung (15 Minuten): 1. Couscous mit heißem [Gemüsefond](#) übergießen, vermengen und ziehen lassen. 2. In der Zwischenzeit die Zwiebeln schälen und glasig braten 3. Frische Minze und die Tomaten waschen und fein hacken. 4. Olivenöl, Zitronensaft und Tomatenmark zum Couscous geben und gründlich vermengen. 5. Restliche Zutaten zum Couscous geben, mit Salz abschmecken und anrichten.

Dazu passt super: [Knusprige Falafel](#)! Jetzt noch mehr [orientalische Rezepte](#) entdecken!

Nährwerte/Portion: 710 Kalorien | 29,2 Gramm Fett | 91,6 Gramm Kohlenhydrate | 17,8 Gramm Eiweiß