

Couscous mit Brokkoli, Fenchel und Gurken-Salsa

Zutaten für das Couscous (für 2 Personen):

- 100 g Vollkorn-Couscous
- 200 ml Gemüsefond
- 75 ml Rhabarbersaft
- 1 Brokkoli
- 1 Knolle Fenchel
- Salz

Couscous in eine hitzefeste Schüssel geben. Den Gemüsefond aufkochen, die Hälfte über das Couscous geben und quellen lassen. Restlichen Gemüsefond und Rhabarbersaft in eine Pfanne geben, etwas einkochen lassen und mit Salz würzen. Brokkoli und Fenchel in mundgerechte Stücke schneiden, in die Mischung aus Fond und Saft geben und kochen, bis das Gemüse gar ist. Abkühlen lassen.

Zutaten für die Salsa:

- 2 kleine Gurken
- 1 Frühlingszwiebel
- 0,5 Bund Koriander
- 0,5 Bund Minze
- 1 Chili
- 75 ml Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

Gurke schälen, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch in möglichst kleine Würfel schneiden. Frühlingszwiebel und Chili-Schote in dünne Streifen schneiden, Minze und Koriander fein hacken. Alles zusammen mit den Gurkenwürfeln in eine Schüssel geben, mit Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken und 15 Minuten ziehen lassen.

Sendung/Quelle: Visite

Sendetermin: 27.06.2023

Koch/Köchin: Thomas Sampl

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen