

Tabouleh-Salat

Zutaten (für 4 Personen):

- 200 g Couscous
- 200 ml Gemüsebrühe
- 1 Salatgurke
- 4 Tomaten
- 1 rote Paprika
- 3 Frühlingszwiebeln
- 0,5 Bund Minze
- 0,5 Bund glatte Petersilie
- 40 ml Zitronensaft
- 40 ml Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

Couscous in eine Schüssel geben. Gemüsebrühe aufkochen, über den Couscous gießen, umrühren und circa 5-10 Minuten quellen lassen.

Inzwischen Gurke, Tomaten, Paprika und Frühlingszwiebeln waschen und putzen. Gurke, Tomaten und Paprika in kleine Würfel schneiden. Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Kräuter waschen, trocken schütteln, entstielen und fein hacken.

Couscous mit einer Gabel auflockern und Gemüse sowie Kräuter untermischen. Zitronensaft und Olivenöl darüber geben, mit Salz und Pfeffer würzen und gut durchrühren. Salat abdecken und 30 Minuten ziehen lassen. Vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp: Der Salat passt gut zu Fisch, Fleisch oder Feta vom Grill.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 18.09.2023

Koch/Köchin: Praxis "Ärzte an der Au"

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