

Couscous-Salat

Ausländische Küche » Orientalische Küche

Zutaten (4 Personen)

- » 250g Couscous
- » 4 Tomate(n)
- » 1 Gurke(n)
- » 3 bunte Paprika
- » 1 Bd. Lauchzwiebel(n)
- » 3 Knoblauchzehe(n)
- » 2 EL geh. Minze
- » 2 EL geh. Petersilie
- » 5 Zitrone(n)
- » 6 EL Olivenöl
- » Salz
- » 2 EL schwarze Oliven

Bewertung



Beschaffung

guten Supermarkt



Kosten

11-15€



Zubereitungszeit

über 120min

Zubereitung

1. Couscous in eine Schale geben. Tomaten und Gurke waschen, würfeln. Paprika putzen, waschen, würfeln. Zwiebeln putzen, waschen, in Ringe schneiden. Knoblauchzehen abziehen, zerdrücken. Alles mit dem Couscous mischen.

2. Kräuter und Zitronensaft zufügen, untermischen. Abgedeckt über Nacht in den Kühlschrank stellen. Öl zufügen, salzen, gut durchmischen. Mit Oliven garniert servieren.

Nährwerte: 491kcal/E10g/F24g/KH57g pro Portion

angelegt am: 16.07.2006

Rezept-Nr: 2113

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2024 M.Hennicke