

Rezept

Couscoussalat mit Erdbeeren



© Maria Grossmann, Monika Schuerle

Info

🕒 30 Min.
Gesamtzeit

📏 leicht

🔥 480 kcal
Kilokalorien

9 g
Eiweiß

31 g
Fett

37 g
Kohlenhydrate

Zutaten

für - 4 + Portionen

150 g **Couscous**

1 TL **Koriandersamen**

1 TL **Fenchelsamen**

3 **Frühlingszwiebeln**

150 g **Salatgurke**

350 g **Erdbeeren**

1 Bund **Frühlingskräuter** z.B. Minze, Kerbel, Basilikum, Gartenkresse

1 **Avocado** reif

4 El **Zitronensaft**

6 El **Olivenöl**

Salz

Pfeffer schwarz

2 El **Mandeln**

Zubereitung

1. Couscous mit 300 ml warmem Wasser begießen und 10 Minuten quellen lassen. Inzwischen Koriander- und Fenchelsamen im Mörser grob zerstoßen. Frühlingszwiebeln in feine Röllchen, Gurke längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Erdbeeren klein schneiden. Kräuter fein hacken.
2. Avocado halbieren, Fruchtfleisch aus der Schale lösen und in Scheiben schneiden. Couscous mit Zitronensaft, Öl sowie Koriander- und Fenchelsamen vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Frühlingszwiebeln, Gurke, Avocado, Erdbeeren und Kräuter locker untermischen. Salat mindestens 10 Minuten ziehen lassen.
3. Mandeln grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, dann abkühlen lassen und über den Salat streuen.