

MARLEY SPOON



Sommerlicher Couscoussalat

mit Röstfenchel und Pfirsichen



20-30min



4 Personen

Dürfen wir vorstellen: Unseren neuen Lieblingssalat, den unsere Testküche im Nu verputzt hat. Nussiger Couscous trifft auf gerösteten Fenchel, würzigen Feta und gegrillte Pfirsiche. Die saftigen Pfirsiche geben dem Salat eine besonders fruchtige Note. In Kombination mit frischen Kräutern und der Sauce aus gegrillter Paprika à la Romesco findet eine wahre Geschmacksexplosion statt!

Was du von uns bekommst

- Feta ⁷
- Haselnüsse ¹⁵
- Grillpaprika ¹²
- rote Zwiebel
- Kräutermix Petersilie und Minze
- Pfirsich
- Zitrone
- Fenchel
- Couscous ¹

Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Gemüsesuppenwürfel
- Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- Backblech
- Backpapier
- Backrohr mit Umluftfunktion
- Grillpfanne
- Küchenreibe
- Messbecher
- mittelgroßer Kochtopf

Vergiss nicht, dein Gemüse nochmal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 730.0kcal, Fett 39.7g, Eiweiß 19.2g, Kohlenhydrate 68.2g



1. Gemüse vorbereiten

Backrohr auf 200°C Umluft vorheizen. **Fenchelstrunk** abschneiden, dann den **Fenchel** längs in 1cm dünne Scheiben schneiden. **Zwiebel** schälen und achteln. **Zitronenschale** abreiben und den **Saft** der **Zitrone** auspressen. 500ml Wasser im Wasserkocher aufkochen. Anschließend einen Gemüsesuppenwürfel darin auflösen.



4. Dressing zubereiten

Für das Dressing 4EL **Zitronensaft**, 4EL Olivenöl, 1TL Salz, 2 Prisen Zucker und etwas Pfeffer verrühren. Die **Kräuter** ohne die harten Stiele fein hacken. Die **gegrillte Paprika** mit der **Hälfte** der **Nüsse**, 1EL Essig, 1-2TL Wasser und 1EL Olivenöl in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer und 1Prise Zucker würzen.



2. Fenchel rösten

Fenchel und **Zwiebel** mit 1EL Olivenöl, 1/2TL Salz und Pfeffer vermengen, dann auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und ca. 15-20Min. im Backrohr rösten. Anschließend aus dem Rohr nehmen und mit 2TL **Zitronenschale** bestreuen.



5. Pfirsiche grillen

Pfirsiche um den Kern herum einschneiden und halbieren. Den Kern entfernen, dann das Fruchtfleisch in 1cm breite Spalten schneiden. Eine Grillpfanne oder eine große Bratpfanne auf mittelhohe Stufe erhitzen. Die **Pfirsichstücke** von jeder Seite ca. 1-2Min. anbraten, sodass möglichst leichte Grillstreifen entstehen.



3. Couscous quellen lassen

Inzwischen den **3/4** vom **Couscous** in eine hitzebeständige Schüssel geben und mit 1TL Salz vermischen, dann mit der aufgekochten Suppe übergießen. **Couscous** ca. 8-10Min. zugedeckt quellen lassen, danach mit der Gabel auflockern. Der übrige **Couscous** wird nicht verwendet. Bei großem Hunger den gesamten **Couscous** und 700ml mehr Wasser verwenden.



6. Nüsse hacken

Haselnüsse grob hacken. **Fetakäse** mit den Händen in mundgerechte Stücke zerkrümeln. **Couscous** mit dem Dressing und den **Kräutern** vermengen. **Fenchel** und **Pfirsiche** auf dem **Couscous** verteilen. Mit **Feta** und **Nüssen** bestreut servieren, nach Geschmack die **Zitronenspalten** darüber auspressen. Die **Paprikasauce** dazu reichen.