



Taboulé mit Couscous und frischer Karottensalat mit Minze

 30-40Min.  4 Portionen

Taboulé ist ein orientalischer Klassiker-Salat auf Couscousbasis mit viel frischer Petersilie, Tomaten, Gurke, Lauchzwiebeln und Zitrone. Der Karotten-Minze-Salat wird verfeinert mit gerösteten Pistazien. Die farbenfrohen Salate ergänzen euer BBQ geschmacklich und optisch aufs Feinste!

Was du von uns bekommst

- lila & orange Karotten
- Couscous ¹
- frische Petersilie
- Gurke
- Tomaten
- geschälte Pistazien ¹⁵
- unbehandelte Zitrone
- gelbe Karotte
- frische Minze
- Lauchzwiebeln

Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- Küchenreibe
- Messbecher
- Sparschäler
- Wasserkocher

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

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 435.0kcal, Fett 20.0g, Eiweiß 9.4g, Kohlenhydrate 48.2g



1. Couscous garen

Den **Couscous** in einem hitzebeständigen Gefäß oder Topf mit 300ml kochendem Wasser übergießen. 1 Prise Salz hinzufügen, gut umrühren und den **Couscous** abgedeckt ohne Hitzezufuhr ca. 8-10Min. ziehen lassen, bis das gesamte Wasser aufgesogen ist. Anschließend den **Couscous** mit einer Gabel auflockern und leicht abkühlen lassen.



4. Karotten raspeln

Die **Karotten** schälen und auf der Küchenreibe grob raspeln. Die **Minzeblätter** von den Stängeln zupfen und fein hacken.



2. Gemüse schneiden

Die **Tomaten** in ca. 1 cm große Würfel schneiden, dabei den Strunk entfernen. Die Enden der **Gurke** abschneiden, dann längs halbieren und würfeln. Die **Lauchzwiebeln** in feine Ringe schneiden. Die **Petersilienstängel** sehr fein und die **Blätter** grob hacken. Ca. 2TL **Zitronenschale** abreiben, dann **1/2 Zitrone auspressen**, die **andere Hälfte für das Hummus aufheben**.



5. Pistazien rösten

Eine kleine Pfanne ohne Fett auf mittlere Stufe erhitzen und die **Pistazien** darin 30Sek. rösten. **Vorsicht**, sie können schnell verbrennen. Anschließend grob hacken.



3. Taboulé zubereiten

4EL Olivenöl, 3-4EL **Zitronensaft**, 1TL **Zitronenschale**, 1/2TL Salz und etwas Pfeffer mit 1 Prise Zucker zu einem **Dressing** verrühren. Den **Couscous** mit **Tomaten**, **Gurken**, **Lauchzwiebeln** und **Petersilie** vermengen, dann das **Dressing** untermischen. Das **Taboulé** bis zum Servieren beiseitestellen. Evtl. mit Salz, Pfeffer und nach Geschmack mehr **Zitronenschale** nachw...



6. Karottensalat mischen

Die **Karotten** mit der **Minze** und den **Pistazien** vermischen, dann mit 2EL Olivenöl, 2-3EL Essig und 1/2TL Salz vermengen. Den **Karottensalat** kalt stellen und evtl. kurz vor dem Servieren noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Aus 100% Altpapier • Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an.  **#marleyspooning**