

69 – Taboulé mit Couscous

Hintergrund zum Rezept

Ursprünglich stammt das Rezept aus dem Libanon. Im Internet findet sich eine kaum überschaubare Vielzahl mit Rezepten für Taboulé. Mal wird es mit Bulgur, mal mit Couscous zubereitet. Auch die Zutaten variieren ständig. Mein Rezept habe ich mehrfach verändert, bis das für mich Schmackhafteste herausgekommen ist. Taboulé passt übrigens hervorragend zum Grillen, insbesondere zu Lammfleisch!

Zutaten für 6 – (8) Personen

- 400 g Couscous
- 1 Pampelmuse
- 1 Zitrone
- 200 ml Gemüsebrühe
- ½ Bund Minze, fein gehackt
- 50 g Pinienkerne (ggf. noch Cashew)
- Vinaigrette aus ½ Tasse (2/3 davon natives Olivenöl, 1/3 weißer Balsamico-Essig, 1-2 EL milder Senf, Pfeffer, Salz)
- je eine grüne, rote, gelbe Paprika
- 1 Schalotte oder 2 Frühlingszwiebeln
- 3 Tomaten
- ½ Tasse Sultaninen
- ½ Bund Petersilie, fein gehackt
- ¼ Salatgurke

Zubereitung

Die heiße Gemüsebrühe über den Couscous geben, gut umrühren und ½ Stunden quellen lassen. Zitrone und Pampelmuse auspressen und den Saft der Zitrusfrüchte dazu geben und nochmals gut umrühren und eine weitere ½ Stunde quellen lassen.

Tomaten von den Kernen befreien und in kleine Würfel schneiden. Ebenso mit dem Paprika verfahren. Schalotte sehr klein hacken oder die Frühlingszwiebel in Ringe schneiden. Salatgurke halbieren, Kerne entfernen und das festere Gurkenfleisch in Würfel schneiden. Die Vinaigrette anrühren und zusammen mit der gehackten Minze und der Petersilie gut untermischen. Abschmecken! Die Konsistenz des Salates soll noch körnig, nicht hart, aber keinesfalls „pappig“ sein.

Die Pinienkerne ohne Fett in einer Pfanne anrösten, bis sie leicht gebräunt sind. Die Pinienkerne und ggf. die gehackten Cashew-Kerne maximal ½ Stunde vor dem Servieren untermischen.



K.M. - Stand:
23.7.2024