

# Rezept: Couscous-Salat mit Kräuter-Aprikosen

|               |                    |
|---------------|--------------------|
| Brennwerte    | 2220 kJ   530 kcal |
| Eiweiß        | 10 g               |
| Kohlenhydrate | 52 g               |
| Fett          | 30 g               |

|                        |            |
|------------------------|------------|
| Vorbereitung           | 25 Minuten |
| Ruhe-, Gar- & Backzeit | 10 Minuten |
| Gesamtzeit             | 35 Minuten |



# Rezept: Couscous-Salat mit Kräuter-Aprikosen

4 PORTIONEN  simpel

150 g getrocknete Soft-Aprikosen  
Salz  
4 TL + 4 EL nussiges Rapskernöl  
250 g Couscous  
150 g Lauchzwiebeln  
3 Zweige Rosmarin  
8 Stiele Thymian  
2 Töpfe Basilikum  
1 Bio-Zitrone  
1 Knoblauchzehe  
1-2 rote Chilischoten  
gemahlener Kreuzkümmel und Koriander  
150 g Schafskäse

## 1 APRIKOSEN UND COUSCOUS VORBEREITEN

Aprikosen halbieren. 250 ml Salzwasser aufkochen. Topf vom Herd nehmen, 4 TL Rapskernöl, Aprikosen und Couscous unter leichtem Rühren dazugeben. Im geschlossenen Topf ca. 5 Minuten quellen lassen.

## 2 ZUTATEN SCHNEIDEN / VORBEREITEN

Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Kräuter waschen, trocken schütteln, Nadeln und Blättchen, bis auf einige zum Garnieren, abzupfen. Zitrone heiß abwaschen, trockenreiben, Schale mit einem Zestenreißer in dünnen Streifen abschälen. Kräuter und Zitronenzesten fein hacken. Knoblauch schälen und durch eine Knoblauchpresse drücken. Chili putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Kräuter, Zitronenzesten, Chili und 4 EL Rapskernöl verrühren. Zitrone halbieren, Saft auspressen.

## 3 SALAT ZUSAMMENFÜHREN / ANRICHTEN

Couscous mit 4-6 EL Zitronensaft marinieren. Mit Salz, Kreuzkümmel und Koriander abschmecken. Schafskäse zerbröseln. Salat anrichten und mit Kräutermarinade beträufeln und mit Käse bestreuen. Mit Kräutern garnieren.

Diese und weitere leckere Rezeptideen findest du auf:  
<https://www.deli-reform.de/rezepte>