



Taboulé: Couscous mit Tomaten, Gurke und Minze

⌚ Preparation time: 15 minutes

👤 Portions: 2

Cooking time: 0 minutes

Total time: 15 minutes

Zutaten für 2 große Portionen

- 2-3 EL Olivenöl
- Saft von 0,5-1 Zitrone
- 80 g Couscous
- 200 ml Gemüsebrühe oder leicht gesalzenes Wasser
- 150 g Salatgurke
- 2 Tomaten
- 1 kleine Zwiebel oder Scharlotte
- 1 Bund Petersilie
- Einige Blätter frische Minze | ca. 10 g Blätter
- Salz, Pfeffer

Zubereitung (15 Minuten)

1. Couscous in ein feines Sieb geben und unter fließendem Wasser gründlich durchspülen. Anschließend den Couscous in einen Topf füllen und mit 200 ml heißer Gemüsebrühe übergießen. Den Deckel auf den Topf geben und ca. 6-8 Minuten ziehen lassen. Anschließend umrühren.
2. Tomaten vierteln, die Kerne entfernen und die Tomaten klein würfeln. Das Stück Gurke schälen, halbieren, das Kerngehäuse wegschneiden und ebenfalls würfeln. Zutaten zusammen mit einer klein geschnittenen Zwiebel oder Scharlotte in eine Schüssel füllen. Petersilie und Minze hacken und zusammen mit dem Couscous ebenfalls in die Schüssel geben.
3. Alle Zutaten miteinander vermengen und mit etwas Salz, Pfeffer und vor allem Zitronensaft abschmecken. Mit frischer Minze garniert servieren.