

Taboulé

Zutaten für:

6-8 Personen

500	Gramm	Couscous (Instant) oder Hartweizengriess
1/2	Ltr.	Geflügel- oder Gemüsebrühe
200	Gramm	Kirschtomaten
		Je 1 rote und gelbe Paprika
1/2		Salatgurke
1		Rote Zwiebel
4	Stangen	Frühlingszwiebeln
1		Junge Knoblauchknolle
100	Gramm	Schwarze, entkernte Oliven
1		Zitrone
1	Bund	Glatte Petersilie
1	Bund	Minze
1/2	Bund	Koriander
50	Gramm	Gehackte Mandeln
50	Gramm	Pinienkerne
1	Teel.	Harissa-Paste
1	Teel.	Kreuzkümmel
1	Essl.	Butter
		Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Instant-Couscous in eine flache Schüssel geben. Die gleiche Menge Brühe erhitzen und dazugiessen. Die Flüssigkeit mit einem Löffel vorsichtig verteilen, dann den Couscous circa zehn bis 15 Minuten (je nach Packungsangabe) quellen lassen. Etwas Butter unter die Masse geben. Der Gries sollte nach dem Quellen nicht matschig, sondern körnig sein.

Kirschtomaten vierteln und den Stilansatz entfernen. Gurke waschen und mit Schale in kleine Würfel schneiden. Paprikaschoten ebenfalls säubern, entkernen und in kleine Stücke teilen. Lauchzwiebeln und jungen Knoblauch in feine Streifen schneiden, rote Zwiebel häuten und würfeln. Minze, Koriander und Petersilie hacken.

Nüsse, Oliven und alle anderen vorbereiteten Zutaten zum Couscous geben und vorsichtig vermengen. Das Taboulé mit Harissa, Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer und Zitronensaft pikant würzen. Zum Schluss noch etwas frisches Olivenöl darüber träufeln und servieren.

Das Gericht eignet sich als Vorspeise, aber auch als erfrischende Beilage zu gegrilltem Fleisch oder Fisch.