

## Israelischer Couscous-Salat

VORBEREITEN

20  
Min.

ZUBEREITEN

15  
Min.

NIVEAU



### Zutaten Für 2 Personen

100 g israelischer Couscous  
1 Stange Sellerie  
30 g Kürbiskerne  
50 g Feta  
1 Bund Petersilie  
1 Fenchelknolle  
1 frische Minze  
1 rote Zwiebel  
500 ml Gemüsebrühe  
2 Esslöffel Weißweinessig  
2 Esslöffel Olivenöl  
1 Orange

- 1 -

Zwiebel schälen und in schmale Streifen schneiden. Sellerie halb in dünne Streifen und halb in kleine Würfel schneiden. Die Zeste der Orangenschale fein abreiben. Orange schälen, das Fruchtfleisch aus den Fächern ausschneiden und den Saft aus dem übrig gebliebenen Kern der Orange auspressen und zusammen mit Zeste und Fruchtfleisch beiseite stellen.

- 2 -

In einem Topf 1 EL Olivenöl auf mittlerer Stufe erhitzen. Die Hälfte der Zwiebeln dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 4-5 Minuten garen.

- 3 -

Restliche Zwiebelstreifen in einer Schale mit dem Weißweinessig vermengen.

- 4 -

Sobald die Zwiebeln im Topf weich sind, Couscous dazugeben und 1-2 Minuten rösten.

## Israelischer Couscous-Salat



- 5 -

Gemüsebrühe in den Topf geben und zum Kochen bringen. Hitze herunterschalten, Brühe köcheln lassen und den Couscous 8-10 Minuten garen.

- 6 -

Minze und Petersilie hacken. Fenchelknolle klein schneiden, Fenchelblätter zum Garnieren aufheben.



- 7 -

In einer Schüssel Couscous, Kürbiskerne, Orangenzeste, -stücke und -saft sowie Fenchel, Sellerie, Feta, Minze, Petersilie und die eingelegten Zwiebeln vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



- 8 -

Zum Servieren mit etwas Olivenöl beträufeln und den Fenchelblättern garnieren.