

COUSCOUS SALAT

Posted on 30. August 2017 by cookieundco



Categories: [Grill- und Partyrezepte](#), [Salat/ Gemüse/ Beilagen](#), [Sommer](#), [Thermomix](#), [vegetarische Rezepte](#)

Tags: [Couscous](#), [einfach](#), [erfrischend](#), [Feta](#), [grillen](#), [Gurke](#), [mediterran](#), [Paprika](#), [Reishunger](#), [Salat](#), [schnell](#), [Sommer](#), [Tomate](#)



Heute habe ich für euch das Rezept für einen meiner Lieblings-Sommer-Salate: Couscous Salat. Er passt mit seinen mediterranen Zutaten perfekt in den Sommer und ich nehme ihn sehr gerne als Beilage zum Grillen, fürs Picknick oder einfach so.

Auch als Partysalat eignet er sich sehr gut, denn er kann gut vorbereitet werden und nach Wunsch in kleine Einmachgläser abgefüllt werden. Dies sieht für ein Buffet besonders hübsch aus.

Der Couscous Salat kann auch prima als erfrischender Snack mit ins Büro genommen werden, denn er

schmeckt auch am nächsten Tag noch wunderbar.

Die Zubereitung ist übrigens sehr einfach und schnell. Besonders praktisch finde ich, dass der Couscous nur mit heißem Wasser übergossen und nicht lange gekocht werden muss. An besonders heißen Sommertagen finde ich dies sehr angenehm...

Hier findet ihr weitere leckere [vegetarische Rezepte](#).



Zutaten:

- 250 g **Couscous**
- 500 ml heißes Wasser
- 2 TL Gemüsebrühe (instant)
- 180g Feta, gewürfelt
- 150g Oliven
- 1 Knoblauchzehe
- 1/2 - 1 Bund Petersilie
- 1/2 Bund Minze (optional)
- 1/2 Gurke
- 8 Mini-Tomaten (Ich nehme gerne Mini-Roma Tomaten)
- 1 Paprika, rot
- 6 EL **Olivenöl**
- Saft von 1 Zitrone
- etwa 1,5 TL Salz (nach Geschmack)
- 1 Prise Zucker (oder mehr)
- Pfeffer
- 1-2 Knoblauchzehen, gepresst

Zubereitung:

1. Den **Couscous** mit der **Gemüsebrühe** mischen und mit den 500ml aufgekochtem Wasser übergießen. Für etwa 10 Min. abgedeckt quellen lassen.
2. Anschließend mit einer Gabel kurz auflockern und abkühlen lassen.
3. In dieser Zeit die **Petersilie**, **Minze** und **Knoblauch** fein hacken (oder den Knoblauch durch eine Knoblauchpresse drücken) und zum Couscous geben. **Thermomix**: Kräuter und Knoblauch in den Mixtopf geben, 3 Sek./ Stufe 8, anschließend umfüllen.
4. **Tomaten** je nach Größe halbieren oder vierteln, **Feta**, **Gurke** und **Paprika** würfeln und zum Couscous geben. **Thermomix**: Feta und Gemüse in Stücken in den Mixtopf geben, 4 Sek./ Stufe 4, anschließend zum Couscous geben.
5. Für die Soße wird der **Zitronensaft**, das **Olivenöl**, das **Salz**, die Prise **Zucker**, **Pfeffer** sowie die gehackten Kräuter und Knoblauch kurz verrührt. **Thermomix**: 30 Sek./ Stufe 4 verrühren.
6. Die Oliven können nach Wunsch in Ringe geschnitten werden.
7. Anschließend alle Zutaten gut miteinander vermengen und für etwa 10 Minuten durchziehen lassen.



Viel Spaß beim nachmachen!