




Mediterraner Couscous Salat

Mediterraner Perl-Couscous-Salat mit marinierten Tomaten, Feta, Oliven und knusprig gerösteten Kichererbsen. Super einfach in der Zubereitung und perfekt zum Vorbereiten. Dieses Gericht eignet sich als eine leckere, leichte Hauptmahlzeit, oder auch als Beilage. Es ist von Natur aus vegetarisch, aber auch vegan möglich!

 Gericht	Hauptgericht
 Küche	Mediterran
 Keyword	Couscous, Salat, vegetarisch

 **Vorbereitungszeit** 45 Minuten

 **Zubereitungszeit** 15 Minuten

 **Servings** 3 Personen

 **Calories** 584kcal

 **Author** Anna



No ratings yet

Zutaten

Salat

- 250 g Perl-Couscous
- 150 g Kirschtomaten
- 150 g Gurke
- 100 g Feta (oder veganer Feta)
- 50 g Oliven entsteint
- Salz und Pfeffer

Dressing

- 40 ml Olivenöl
- 30 ml Apfelessig
- 1 EL Ahornsirup
- 1 TL Feigensenf
- 15 g Petersilie klein gehackt
- 1 EL Griechisches Gewürz (als Einzelgewürz Basilikum + Oregano + Knoblauch + Salz)

Kichererbsen

- 1 Dose Kichererbsen abgetropft und abgespült
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Paprikapulver
- Salz

Anleitungen

1. Für das Dressing die Zutaten miteinander in einer großen Schüssel verrühren. Die Kirschtomaten und die Oliven halbieren. Den Feta in Würfel schneiden. Kirschtomaten, Oliven und Feta zum Dressing geben und für min. 30 Minuten marinieren lassen.*
2. Den Backofen auf 200°C Ober-Unterhitze vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Kichererbsen abseihen, abspülen und abtropfen lassen. Kichererbsen mit Olivenöl, Paprikapulver und Salz würzen und im vorgeheizten Ofen 20-25 Minuten knusprig backen.
3. Währenddessen den Couscous nach Packungsanleitung zubereiten. Die Gurke in Scheiben schneiden und die Scheiben vierteln.
4. Den gekochten Couscous abkühlen lassen und zu den marinierten Tomaten, Oliven und Feta in die Schüssel geben. Kichererbsen und Gurke hinzufügen und gut verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Guten Appetit!

Notizen

*Falls du die Tomaten- Oliven- Feta-Mischung länger marinieren lassen möchtest, stelle die Schüssel zum ziehen in den Kühlschrank.

Nährwerte

Calories: 584kcal | Carbohydrates: 75g | Protein: 19g | Fat: 23g | Saturated Fat: 6g | Polyunsaturated Fat: 3g | Monounsaturated Fat: 13g | Cholesterol: 24mg | Sodium: 582mg | Potassium: 506mg | Fiber: 10g | Sugar: 5g | Vitamin A: 477IU | Vitamin C: 14mg | Calcium: 202mg | Iron: 3mg