



REZEPTE ▾

MITTAGESSEN

NEWS ▾



WINTER

ANZEIGE



**Mundfalten?
Kein Scherz:...**
femme-divine.de



**Apotheken-
Renner: Das...**
Gesundheitswoche



**Giuseppe aus
Terenten: Sei...**
beautymomente.com



PIKANT

Türkischer Couscous-Salat

★★★★★ (42)



Foto: Elias Siebert / EINFACH KOCHEN



Gesamtzeit	25 Min.
Vorbereitung	15 Min.
Zubereitung	10 Min.
Niveau	Einfach

Ob zum Grillen oder als schnelles Mittagessen: Türkischer Couscous-Salat mit Minze, Tomatenmark und Knoblauch steckt voller Aromen. Der Hartweizengrieß wird einfach mit würzigem Sud übergossen.

Rezept von **Rebecca**[Teilen ▾](#)[PDF drucken](#)

Zutaten

-

 4 Portionen

+

ANZEIGE

FÜR DEN SALAT

1	Bio - Zitrone
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
4 EL	Olivenöl
2 EL	Tomatenmark (2-fach konzentriert)
1 TL	Zucker
2 TL	gemahlener Kreuzkümmel
240 ml	Gemüsebrühe
½ TL	Chiliflocken
200 g	Instant - Couscous
1	rote Paprikaschote (à ca. 200 g)
2	Strauchtomaten (à ca. 80 g)
½	Salatgurke (0,5 = ca. 250 g)

AUSSERDEM

etwas Salz

etwas frisch gemahlener Pfeffer

einige Stängel frische Minze und Petersilie



Kochmodus starten

ANZEIGE

Mundfalten: Kein Scherz: "Höhle der Löwen" Trend besser als Botox! (s...
femme-divine.de



Das könnte dir auch gefallen:

Zubereitung

Du benötigst: feine Reibe, Zitruspresse, Küchenmesser, Schneidebrett, Topf, Schüssel, Gabel, Pfanne, Sparschäler

Schritt 1



Foto: Elias Siebert / EINFACH KOCHEN

 1 Bio - Zitrone | 1 Zwiebel | 1 Knoblauchzehe | 1 EL Olivenöl

Für den Salat Zitrone heiß abspülen, trocken tupfen, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein würfeln und in einem Topf in dem Olivenöl **2-3 Minuten** dünsten.

ANZEIGE



ANZEIGE

Schritt 2



★★★★★

[Veganer Gurkensalat >](#)



★★★★★

[Tomate-Mozzarella-Spießchen >](#)




 2 EL Tomatenmark | 1 TL Zucker | 2 TL gemahlener Kreuzkümmel | 240 ml Gemüsebrühe |
½ TL Salz | ¼ TL Chiliflocken

Tomatenmark, Zucker und Kreuzkümmel zugeben und **ca. 1 Minute** anschwitzen. Mit Gemüsebrühe ablöschen, aufkochen und mit dem Salz und den Chiliflocken kräftig abschmecken.

Schritt 3



Foto: Elias Siebert / EINFACH KOCHEN


 200 g Instant - Couscous | 1 rote Paprika (à ca. 200 g) | 2 Strauchtomaten | ½ Salatgurke

Couscous in eine Schüssel geben, mit dem heißen Gewürzsud übergießen, **5 Minuten** abgedeckt ziehen lassen und gelegentlich mit einer Gabel auflockern. Gemüse waschen und abtropfen lassen, Paprika entkernen.



Schritt 4

Unser
Hero



Jetzt bei **OTTO**

SIEMENS

Backofen mit
Selbstreinigung
UVP 1.440,00 €
ab 449,00 €*
*zzgl. € 39,95 Versandk.

Bequem in bis
zu 48 Monaten
finanzieren.

Foto: Elias Siebert / EINFACH KOCHEN

 **1 EL** Olivenöl

Paprika in Würfel schneiden, in einer Pfanne in dem Olivenöl **2-3 Minuten** braten und auskühlen lassen. Tomaten vom Strunk befreien und in Würfel schneiden. Gurke schälen und würfeln.


Schritt 5

 einige Stängel frische Minze und Petersilie

Minze und Petersilie waschen, abtropfen lassen, Blätter abzupfen und in feine Streifen schneiden. Paprika-, Tomaten- und Gurkenwürfel unter den Couscous heben.



Schritt 6

 etwas Salz | etwas frisch gemahlener Pfeffer | $\frac{1}{4}$ TL Chiliflocken | **2 EL** Olivenöl

Mit Salz, Pfeffer, Chiliflocken, restlichem Olivenöl, Zitronensaft und -abrieb würzen. Couscous

in eine Schüssel füllen und mit den Kräutern bestreut servieren. Guten Appetit!

Unser Tipp

Noch mehr feine Aromen

Verfeinere deinen Salat mit einigen Granatapfeln und frischem Koriander – das schmeckt!

Unser Redaktionstipp

Cig Köfte >

★★★★★ – ⌚ 25 Min.

[Zum Rezept](#)

»Ein absoluter Partyhit sind auch die Cig Köfte – beim Buffet sind sie ratzfatz weggefuttert.«



Julia, Food-Redakteurin

Das könnte Sie auch interessieren



Mundfalten: Kein Scherz: "Höhle der Löwen" Trend besser als Botox! (so nicht)

Anzeige | Magazin Modern



Arzt rät: „Dieser einfache Tipp entleert Ihren Darm jeden Morgen“

2025: Leckerster Abnehmshake bricht alle Verkaufsrekorde (und hilft wirklich!)

Anzeige | Gesundheit Wissen

San Sebastian Cheesecake – das cremige Original-Rezept | Die besten Rezepte mit Gelinggarantie!

Pfannenbrot – das geniale Blitzrezept | Die besten Rezepte mit Gelinggarantie!

Rouladentopf – dein neues Party-Lieblingsrezept | Die besten Rezepte mit Gelinggarantie!



Dunkle Altersflecken - Nur wenige kennen den einfachsten Oma-Tipp.

Anzeige | femme-divine.de



Apotheken-Renner: Das wirkt bei Nagelpilz wie ein Hochdruckreiniger

Anzeige | Gesundheitswoche



Dieser einfache Tipp entleert Ihren Darm jeden Morgen (fast sofort)



Was Oma wusste: Falten können mit diesem einfachen Hausmittel reduziert werden

Anzeige | beautymomente.com



Kardiologe rät: „Wenn Sie Bauchfett haben, tun Sie das täglich.“

Anzeige | nutrisolutionblog.com



Apotheken-Renner bei dünnem Haar: Ihre Haare wachsen wie Unkraut seit sie dies tut

Anzeige | Apotheke Kompakt

Rezepte

Vegetarische Rezepte

Und noch mehr Couscous Salat

★★★★★

Tomaten-Gurken-Taboulé >

★★★★★

Salat im Glas >

★★★★★

Veganer Couscous Salat >

Kommentare zu Türkischer Couscous-Salat (42)

Dein Name

Deine Bewertung



Dein Kommentar

Abschicken



Stephanie

20.08.2025 18:02



Extrem lecker durch die verschiedenen geschmackliche Komponenten. Eine "Geschmacksplosion"!



Antworten

Einfach Kochen > Rezept > Türkischer Couscous-Salat – einfaches 25-Minuten-Rezept

Impressum Datenschutz Inhalte melden
Datenschutzeinstellungen UtqiQ verwalten

