

Gemüse-Tabbouleh mit Zucchini und Fenchel



ZUTATEN

für 4 Personen:

- 3 EL Raps-Kernöl
KALT-WARM-HEISS BIO
- 3 EL Omega-Vitalöl
DÜNSTEN & VERFEINERN
- je 1 gelbe und 1 grüne Zucchini
- 2 Fenchelknollen
- 2 Zwiebeln
- 150 g Cocktailtomaten
- 2 Knoblauchzehen
- 700 ml Gemüsebrühe
- je ½ TL Kurkuma, Kreuzkümmel und
Koriander (gemahlen)
- 1 EL Tahini (Sesampaste)
- 1 EL Harissa (scharfe Peperonipaste)
- 2 EL frisch gepresster Limettensaft
- 300 g Instant-Couscous
- 4 EL Korianderblättchen
- Meersalz
- Cayennepfeffer

Unsere Ölempfehlung: Raps-Kernöl KALT-WARM-HEISS BIO

Dieses Genießeröl für jeden Tag ist nativ kaltgepresst und reich an Omega-3-Fettsäuren. Es schmeckt fein-nussig und ist ideal sowohl für Salate als auch zum Kochen, Braten und Backen.



ZUBEREITUNG

1. Zucchini putzen, waschen, längs halbieren, dann die Hälften quer in Scheiben schneiden. Fenchel putzen, waschen, ebenfalls längs halbieren, quer in Streifen schneiden. Zwiebeln schälen, der Länge nach halbieren, dann längs in feine Spalten schneiden. Cocktailtomaten waschen, halbieren, Stielansätze entfernen. Knoblauchzehen schälen und fein hacken.
2. Das Raps-Kernöl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch und Gemüse (bis auf die Tomaten) zugeben und unter Rühren bei mittlerer Hitze 3-4 Minuten anbraten. Cocktailtomaten zugeben und noch 2-3 Minuten mit garen.
3. 300 ml Gemüsebrühe angießen. Kurkuma, Kreuzkümmel, Koriander, Sesampaste, Harissa und Limettensaft zugeben, alles gut vermischen und 5-6 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen, mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.
4. Instant-Couscous mit restlicher heißen Gemüsebrühe und 1 EL Omega-Vitalöl in einer Schüssel vermischen, nach Packungsanweisung ca. 5 Minuten quellen lassen. Restliches Omega-Vitalöl und 2-3 Prisen Salz zugeben, alles noch einmal gut vermischen. Couscous mit dem Gemüseragout und den Korianderblättchen anrichten.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Genießer-Tipp:

Dazu passt wunderbar ein Joghurt-Dip mit Minze. Dafür Sahne-Joghurt mit Leinöl, frisch gepresstem Zitronensaft, Meersalz, Pfeffer, gemahlenem Kreuzkümmel und fein gehackten Minzeblättchen vermischen.

Tausch-Tipp:

Statt Zucchini und Fenchel einfach Blumenkohl- und Brokkoliröschen verwenden.

Nährwertangaben pro Portion:

468 kcal (1958 kJ), 13,9 Eiweiß, 18 g Fett, 64 g Kohlenhydrate (5,5 BE)