



Foto: Land OÖ, Abteilung Gesundheit

Rote Rüben Tabouleh

Zutaten: 4 Portionen

300 g Couscous
300 g Rote Rüben gekocht
300 ml Gemüsebrühe
1 Apfel
1 rote Paprika
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
2 TL gemahlener Kreuzkümmel
1 TL Paprikapulver
1-2 EL Olivenöl
Saft von 1-2 Zitronen
2 Bund Petersilie
1 Bund Minze
Salz, Pfeffer
120 g Feta
2 EL Sesam

Zubereitung:

Couscous mit Kreuzkümmel und Paprikapulver mischen und mit kochender Gemüsebrühe übergießen. Gut durchmischen und ca. 10 Minuten ziehen lassen. Anschließend mit einer Gabel etwas auflockern. Petersilie und Minze fein hacken und gemeinsam mit dem Öl und dem Zitronensaft unter den Couscous mischen. Paprika, Zwiebel, Apfel und Rote Rübe in kleine Würfel schneiden, Knoblauch hacken. Alles unter den Couscous mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Feta in Stücke schneiden und auf dem Tabouleh anrichten. Mit Sesam bestreuen.

TIPP

Anstelle des Couscous gelingt dieses Rezept auch mit Bulgur, Quinoa oder Hirse.
Mit Fladenbrot als Beilage ein tolles sättigendes Hauptgericht.