

Rote Rüben Tabouleh

Mengenangaben für **4 Portionen**



Rezept

Zutaten:

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

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 Saft der beiden Zitronen 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.

Nährwerte pro Portion:

Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiss	Ballaststoffe	Salz
493 kcal	14 g	5 g	67 g	14 g	19 g	10,1 g	2,3 g

Allergen(e):

A - Gluten	G - Milch	L - Sellerie	N - Sesamsamen
------------	-----------	--------------	----------------