

# SOMMER-COUSCOUS-SALAT MIT PFIRSICHDRESSING



**XXXL**ecker

## ZUTATEN (für 4 Personen)

### FÜR DEN SALAT

- 150 g Berglinsen
- 550 ml Wasser
- 200 g Couscous
- ½ TL Salz
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL natives Olivenöl
- 1 Bund Petersilie
- ½ Bund Minze
- 100 g Granatapfelkerne

- 40 g gehobelte Mandeln

- Salz

### FÜR DAS DRESSING

- 2 reife Pfirsiche
- 1000 ml Wasser
- 1 EL Zitronensaft
- 50 ml Wasser
- 30 ml Rapsöl
- 1 TL Honig
- 1 Prise Salz

## NÄHRWERTE

### PRO 100 GRAMM

- 236 kcal
- 8 g Eiweiß
- 8 g Fett
- 35 g Kohlenhydrate

Zeitaufwand: 45 Minuten

## ZUBEREITUNG

1. Die Berglinsen waschen und in einem Topf mit dem Wasser aufkochen. 20 Minuten mit halb offenem Deckel auf kleiner Stufe köcheln lassen. In ein Sieb abgießen und abkühlen lassen.
2. Die 200 ml Wasser mit dem Salz aufkochen. Den Couscous in eine große Schüssel geben und mit dem kochenden Wasser übergießen, gut durchrühren und 5 Minuten quellen lassen, dann mit einer Gabel auflockern.
3. Die Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Öl goldbraun rösten. Zwiebeln und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Olivenöl in einer kleinen Pfanne erhitzen und beides andünsten.
4. Petersilie und Minze waschen, trocken schütteln und beides fein hacken.
5. Zwiebeln, Knoblauch, Granatapfelkerne, Kräuter und Mandelblättchen zum Couscous geben, mit Salz abschmecken.
6. Die Pfirsiche waschen und kreuzweise einschneiden. Das Wasser in einem Topf erhitzen bis es kocht und die Pfirsiche darin 30 Sekunden blanchieren. Mit kaltem Wasser abschrecken und die Haut abziehen. Die Pfirsiche halbieren und den Kern entfernen, in grobe Stücke schneiden.
7. Die Pfirsichstücke mit Zitronensaft, Wasser und Öl pürieren und mit Honig und Salz abschmecken.
8. Die Berglinsen zum Couscous geben, gut durchrühren und mit dem Dressing vermengen.



## REISER RÄT

Statt Mandeln schmecken geröstete Pistazien auch sehr gut im Salat.

