



Couscous-Salat mit Thunfisch

Description

default watermark



Zutaten für 4 Portionen:

2 Dosen Thunfisch, im eigenen Saft

350 ml Gemüsebrühe

250 g Couscous

1 EL Olivenöl

1 Knoblauchzehe

2 Zweige Rosmarin, frisch

2 rote Zwiebeln

4 Tomaten

1 Salatgurken

1 Bio-Zitrone, Saft und Abrieb

Salz, Pfeffer, schwarz aus der Mühle

default watermark

Und so wird's gemacht:

- 1 Den Thunfisch im Sieb abgießen, mit den Fingern oder einer Gabel zerzupfen und abtropfen lassen. Die Gemüsebrühe erhitzen. Den Couscous mit der Brühe übergießen und quellen lassen.
- 2 Das Olivenöl in einer Pfanne, zu der es auch einen Deckel gibt, leicht erhitzen. Die Knoblauchzehe schälen und längs halbieren. Mit dem Rosmarin in die Pfanne legen, den Herd ausschalten und den Deckel auflegen. So verpassen wir dem Olivenöl ein mediterranes Aroma.
- 3 Die Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. Die Tomaten waschen, halbieren, den Strunk entfernen und achtern. Die Salatgurke waschen, Enden abschneiden und längs halbieren. Mit einem Teelöffel die Kerne auslösen und die Gurke in mundgerechte Stücke schneiden.
- 4 Den Rosmarin und den Knoblauch aus der Pfanne nehmen und das Öl erneut erhitzen. Die Zwiebeln leicht dünsten. Die restlichen Zutaten, auch den Couscous, untermischen und mit Salz und schwarzem Pfeffer abschmecken. Fertig ist der mediterrane Filmsticker. Wer mag, kann noch geröstete Pistazienkerne oder frisch gehackte Petersilie über den Couscous-Salat mit Thunfisch streuen. Lecker!

Category

1. Salat

Date Created

Mai 3, 2023

Author
jeanny

default watermark