

Winter-Tabouleh mit Fenchel, Sellerie und Granatapfelkernen

Zutaten für 4-6 Personen

200 g Couscous*

250 ml Gemüsebrühe

1 rote Zwiebel, fein gewürfelt

150 g Fenchel, fein gewürfelt

100g Sellerie, fein gestiftelt

1 Bund Petersilie

1 Bund Minze

60 ml Olivenöl*

1-2 EL Honig*

6 EL Granatapfelsaft 100%

Salz*, Pfeffer*

1 Granatapfel

Zwiebelwürfel in Olivenöl andünsten, Fenchelwürfel und Selleriestifte kurz blanchieren.

Couscous nach Packungsanweisung zubereiten und mit einer Gabel etwas auflockern. Vorbereitetes Gemüse gut untermischen. Petersilie und Minze in feine Streifen schneiden und ebenfalls zum Couscous geben. Aus Olivenöl, Honig und Granatapfelsaft ein Dressing zubereiten und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dressing über den Bulgur geben und alles vorsichtig durchmischen. Den Granatapfel entkernen und die Kerne vor dem Servieren über den Salat streuen.

*erhältlich im Weltladen