Taboulé mit Avocado, Koriander und Limone

Kategorie: 02) Vorspeisen kalt/Salate

Rezept Nr.: 597

Portionen: 4

Zutaten	Mengen		Bemerkungen	Links
Couscous	175	Gramm	Hartweizengries/Bulgur	Couscous
Salz	1,5	TL		
Tomaten	2	Stück	mittlere Größe	
Avocados	1	Stück	nicht zu reif	
Paprikaschote	1	Stück	rot, nicht zu groß	
Zwiebel	1	Stück	rot, mittelgroß	
Limonensaft	12,5	cl	ca. 2 Limonen	
Olivenöl	2	EL		
Koriander			frisch	
Kürbiskerne	20	Gramm		
Fleur de sel				
Pfeffer aus der Mühle				

Zubereitung

1. Couscous oder Hartweizengries/Bulgur in eine Schüssel abmessen, salzen und mit 35 cl kochendem Wasser übergießen und zugedeckt 30 Minuten ziehen lassen. Wenn nötig abgießen und in eine neue Schüssel füllen.

2. Die Tomaten entkernen, Avocado halbieren, Kern entfernen und aus der Schale lösen, die Paprikaschote ebenfalls entkernen und alle Zutaten in Würfel schneiden. Zwiebel schälen und kleinhacken. Zum gequollenen Bulgur geben, das Olivenöl und den Limonensaft dazugeben - kühl stellen für mindestens 20 Minuten. Abschmecken.

3. Die Kürbiskerne anrösten, den Koriander klein schneiden und über das portionierte Taboulé streuen.

Anmerkungen: Man kann das Gericht gut vorbereiten, sollte den Gries jedoch erst kurz vor dem Servieren mit den restlichen Zutaten mischen. Das Taboulé zieht sonst u.U. Wasser. Man kann es als Vorspeise servieren oder auch als Beilage, z.B. zu gebratenem Huhn. Probieren Sie einmal statt Couscous das Gericht mit Hirse.

Weinempfehlung: Das kräftige Zitrusaroma braucht als Gegensatz einen milden, sehr aromatischen Wein. Ideal wäre ein Viognier von der nördlichen Rhône, es passen aber auch Weine aus der Sauvignon blanc Rebe, wenn sie nicht zu "stachelbeerig" sind: Neuseeland; Sauvignon Winkl aus Eppan oder Kaitui vom Weingut Schneider in der Pfalz. Auch ein frischer Rosé aus der Provence passt dazu.

© ea für

arbovin geschmacksachen

Taboulé mit Avocado, Koriander und Limone

Notizen

© ea für