

Couscous-Salat mit Zimtmandeln und Korinthen

Zubereitet mit: Knorr

ca. 40 min | einfach

Zutaten

für 6 Portionen

- 2 rote Paprikaschoten
- Jodsalz
- 250 g Instant-Couscous
- 50 g Korinthen
- 100 g Kaisererbsen, ersatzweise Zuckerschoten
- 75 g Mandelstifte
- 5 EL Olivenöl
- 1/2 TL Zimtpulver
- 2 Msp. Chilipulver
- 2 Beutel KNORR Salatkrönung 7-Kräuter
- 6 EL Orangensaft
- Limettensaft

Nährwerte

Energie (Kilojoule):	1733 kJ
Energie (Kilokalorien):	415 kcal
Fett:	21 g
davon gesättigte Fettsäuren:	2,7 g
Kohlenhydrate:	43 g
davon Zucker:	14 g
Ballaststoffe:	7,2 g
Eiweiß:	9,4 g
Salz:	0,57 g

Zubereitung

1. Den Backofen auf 250 °C (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Die Paprikaschoten ungeputzt auf ein Backblech geben und in den Ofen geben, bis die Haut anfängt Blasen zu schlagen. Dann herausnehmen und in feuchtes Küchenkrepp gewickelt abkühlen lassen. Anschließend von Haut sowie Kernen befreien und klein schneiden.

2. 250 ml Wasser mit etwas Salz aufkochen und mit dem Couscous verrühren. Unter gelegentlichem Rühren 10 Minuten quellen lassen. Die Korinthen 10 Minuten in wenig heißem Wasser einweichen, dann abgießen. Die Kaisererbsen oder Zuckerschoten putzen und in kochendem Salzwasser bissfest kochen, dann in Eiswasser abschrecken. Die Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten, vom Herd nehmen und mit

einem Esslöffel Olivenöl, Zimt, Chili und wenig Salz vermengen.

3. Beutelinhalt KNORR Salatkrönung 7-Kräuter mit Orangensaft und dem restlichen Olivenöl verrühren. Das Dressing mit den Salatzutaten vermengen und alles nochmals mit Salz sowie Limettensaft abschmecken.

Tipps zu diesem Rezept

Gegrillte Paprika gibt es auch fertig abgezogen im Glas zu kaufen.

Zubereitungszeiten des Rezepts

Vorbereitungszeit: 15 min Kochzeit: 25 min

Nutzungsbedingungen

Copyright:

Die auf den Internetseiten der Unilever Gruppe enthaltenen Inhalte, wie insbesondere Texte, Bilder, Logos, Grafiken, Tonwerke, Animationen und Videos, sind urheberrechtlich geschützt. Die Unilever Gruppe gestattet das Sichten und Herunterladen sämtlicher Inhalte auf ihren Internetseiten ohne Einwilligung ausschließlich zu privatem, nichtkommerziellem Gebrauch. Eine etwaige Verlinkung ist nur mit Zustimmung der Unilever Gruppe erlaubt.

Inhalte und Downloads:

Die Unilever Gruppe hat bei der Erstellung der Websites größtmögliche Sorgfalt aufgewendet. Es besteht jedoch keine Gewährleistung für die Vollständigkeit, Richtigkeit und Aktualität der Daten, Informationen und Downloads. Sofern Sie also Daten, Informationen und Downloads verwenden, erfolgt dieses unter der Einschränkung, dass Unilever nur für das Fehlen garantierter Eigenschaften, der schuldhaften Verletzung von Hauptpflichten, der vorsätzlichen oder grob fahrlässigen Verletzung sonstiger Pflichten sowie im Fall von schuldhaften Gesundheitsverletzungen haftet.

Markenrechte:

Die auf den Websites der Unilever Gruppe genannten Marken und Logos sind markenrechtlich geschützt. Dritten ist die Nutzung und Verwendung sämtlicher Marken und Logos untersagt. Sondernutzungsbedingungen für registrierte Kunden und Journalisten ausschließlich für die Nutzung der Inhalte der Rezept-, Medien- und Bilddatenbanken.

Die Unilever Gruppe gestattet:

Kunden die Nutzung der Datenbankinhalte zur Bewerbung der Unilever-Produkte durch den Handelspartner in Druckerzeugnissen (Zeitung, Zeitschriften, insbesondere Handelsanzeigen, Handelsprospekte, Handzettel usw.) sowie im Internet;
Journalisten die Nutzung der Datenbankinhalte für gedruckte Presseerzeugnisse (Zeitungen und Zeitschriften) sowie Presseerzeugnisse im Internet unter der Beachtung der folgenden Bestimmungen:
Die Datenbankinhalte dürfen grundsätzlich nicht verändert werden. Gestattet ist jedoch eine Vergrößerung oder Verkleinerung bzw. ausschnittsweise Verwendung.
Rezepte dürfen nicht ohne Hinweis auf die Unilever-Produkte und/oder Packshot verwendet werden. Zulässig ist es, die Produkt-Kategorie zusammen mit einer Marke der Unilever Gruppe in Klammern zu nennen. Bsp.: "Bourbon-Vanille (z.B. von Cremissimo)".
Bei der Vervielfältigung der auf den Unilever Websites bereit gestellten Inhalte (Fotos und Texte) in digitalen Medien wie z.B. Websites und Blogs muss der Verwender sicher stellen, dass die Inhalte nicht bei Suchmaschinen wie Google aufgenommen (indexiert) werden. Dies kann über technische Restriktionen wie dem Einfügen des s o genannten „noindex-Tags“ gewährleistet werden. Sofern bezüglich dieser Einschränkung Fragen bestehen, wenden Sie sich bitte über das Kontaktformular dieser Seite an uns

PR-Kontakt

Sie haben Fragen zum Rezept oder zur Marke?
Schreiben Sie uns an, gerne helfen wir Ihnen weiter.

Unilever Deutschland Holding GmbH
Kontakt aufnehmen