Taboulé mit Putenstreifen

Salate » Geflügel-Salate

Zutaten (8 Personen)

- » 500g Couscous
- » Salz & Pfeffer
- » 2-3 EL Butter/Margarine
- » 2 Zwiebel(n)
- » 2-3 Knoblauchzehe(n)
- » 200ml Zitronensaft
- » 12-13 EL Olivenöl
- » 2 Bd. Lauchzwiebel(n)
- » 1kg Tomate(n)
- » 1 Gurke(n)
- » 4 Bd. Petersilie
- » 4-5 Stiele Minze
- » 800g Putenbrust/-brüste
- » Paprika-Pulver (edelsüß)

Bewertung

Beschaffung
guten Supermarkt

Kosten
11-15€

Zubereitungszeit
91-120min

Zubereitung

1. Couscous in eine Schüssel geben. Mit 500ml kochendem Wasser übergießen. Salz zufügen. Ca. 2min quellen lassen. Butter in Flöckchen unterrühren und weitere 2-3min quellen lassen. Dabei mehrmals umrühren. Auskühlen lassen.

2. Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein würfeln. Mit Zitronensaft verrühren, mit Pfeffer würzen. 10EL Öl darunter schlagen.

3. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Tomaten waschen und würfeln. Gurke waschen, schälen und fein würfeln. Kräuter waschen und in Streifen schneiden.

4. Couscous, Lauchzwiebeln, Gurke, Kräuter, Tomaten und Marinade gut mischen. Taboulé ca. 30min ziehen lassen.

5. Fleisch waschen, trockentupfen und in Streifen schneiden. In 2-3EL Öl in einer beschichteten Pfanne rundherum ca. 2min braten. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Taboulé abschmecken. Mit Fleisch anrichten, garnieren.

Nährwerte: 340kcal/E25g/F20g/KH12g pro Portion

angelegt am: 19.04.2005 Rezept-Nr: 1814

Die Rezept-Datenbank - http://www.Rezept-Insel.de - ©2024 M.Hennicke