Couscous-Salat mit Kürbis

Zeit gesamt 20min

Zubereitungszeit 30min

Schwierigkeit Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Hokkaidokürbis	1 St.
Zwiebeln, rot	2 St.
Olivenöl	4 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Bio Zitronen	1 St.
Zimtstange	1 St.
Couscous	200 g
Feta	200 g
Kürbiskerne	4 EL

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Schüssel, mittlerer Topf, Backblech mit Backpapier, feine Reibe, Frischhaltefolie

1. Ofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Kürbis waschen, halbieren und Kerne mit einem Löffel herauskratzen. Kürbis in Spalten schneiden. Zwiebeln halbieren, schälen und vierteln. Beides auf einem Backblech mit Backpapier verteilen und mit 2 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer marinieren. Im Ofen ca. 20–25 Min. backen.

2. Zitrone waschen, etwa 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und Saft auspressen. In einem Topf ca. 300 ml Salzwasser aufkochen. Zimtstange und Zitronenschale zugeben. In einer Schüssel Couscous mit heißem Gewürzwasser übergießen, mit Frischhaltefolie abdecken und ca. 10 Min. quellen lassen.

3. Feta mit den Händen zerbröseln. Kürbiskerne nach Belieben grob hacken.

4. Zimtstange aus dem Couscous nehmen, mit 2 EL Olivenöl und Zitronensaft abschmecken. Kürbiskerne und Feta zugeben und vermengen. Kürbis und Zwiebeln aus dem Ofen nehmen und auf einer Servierplatte verteilen. Couscous-Salat darüber verteilen und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	507 kcal
Kohlenhydrate	70 g
Eiweiß	19 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	19 g