



Knackiger Perlencouscous-Fenchel-Salat

mit Cashews und Zitronen-Estragon-Dressing



ca. 25min



2 Portionen

Dürfen wir vorstellen: Perlencouscous. Er ist der große Bruder des „normalen“ Couscous (der natürlich auch toll ist!); er hat eine hübsche, kugelrunde Form und schmückt unsere Teller wie Perlen unsern Schmuck. Er erinnert geschmacklich eher an Pasta als an Getreidekörnchen und ist einfach nur zum Niederknien lecker. Wir servieren ihn heute als Salat mit Fenchel und Radieschen, dazu gibt's ein leckeres Estragondressing. Mmmh!

Was du von uns bekommst

- 200g Bio-Perlencouscous ¹
- 100g Cashewkerne ²
- 1 unbehandelte Zitrone
- 15g Petersilie & Estragon
- 1 Fenchelknolle
- 1 Bund Radieschen

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Stabmixer mit hohem Gefäß
- kleiner Topf mit Deckel
- kleine Pfanne
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Messbecher

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Schalenfrüchte (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 834kcal, Fett 40.4g, Kohlenhydrate 97.3g, Eiweiß 22.6g



1. Perlencouscous kochen

In einem kleinen Topf 400ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Perlencouscous** in das kochende Wasser rühren und abgedeckt bei mittlerer Hitze 8-10Min. sanft köcheln lassen, bis das Wasser aufgesaugt und der **Perlencouscous** gar ist.



2. Dressing zubereiten

Die **Cashewkerne** in einer kleinen Pfanne ohne Öl bei mittlerer Hitze in 2-3Min. leicht goldbraun anrösten. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. In einem hohen Gefäß den **Estragon** mit dem **Zitronensaft**, **¾ der Cashewkerne**, 2EL Olivenöl, 1EL Essig, 3-4EL Wasser und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer zu einem feinen **Dressing** pürieren.



3. Gemüse schneiden

Den **Fenchel** vierteln, vom Strunk befreien und in feine Streifen schneiden. Die **Radieschen** in dünne Scheiben schneiden.



4. Petersilie schneiden

Den **Fenchel** und die **Radieschen** mit dem **Dressing** vermengen. Die **Petersilie** grob schneiden, die **restlichen Cashewkerne** grob hacken.



5. Fertigstellen & servieren

Den **Perlencouscous** mit der **Petersilie** und dem **Zitronenabrieb** verfeinern und mit Salz und Pfeffer abschmecken, dann unter das **Gemüse** mit dem **Dressing** heben. Den **Perlencouscous-Fenchel-Salat** mit den **gehackten Cashewkernen** bestreuen und servieren.



6. Inspiration gefällig?

Wie wir bereits erwähnt haben, ist Perlencouscous unserer besten Freundin, der Pasta, geschmacklich recht ähnlich. Das gibt uns Grund zur Annahme, dass dieser Salat auch mit Pasta statt Perlencouscous super schmecken würde. Fenchel und Radieschen passen schließlich zu fast allem. Wer demnächst Lust auf eine Freestyle-Version dieses Gerichts hat, kann es ja einfach mal ausprobieren!