



Knackiger Perlencouscous-Fenchel-Salat

mit Cashews und Zitronen-Estragon-Dressing



ca. 25min



4 Portionen

Dürfen wir vorstellen: Perlencouscous. Er ist der große Bruder des „normalen“ Couscous (der natürlich auch toll ist!); er hat eine hübsche, kugelförmige Form und schmückt unsere Teller wie Perlen unseren Schmuck. Er erinnert geschmacklich eher an Pasta als an Getreidekörnern 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

- 400g Bio-Perlencouscous ¹
- 100g Cashewkerne ²
- 1 unbehandelte Zitrone
- 30g Petersilie & Estragon
- 2 Fenchelknollen
- 2 Bund Radieschen

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Stabmixer mit hohem Gefäß
- mittelgroßer 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 642kcal, Fett 25.2g,
Kohlenhydrate 81.7g, Eiweiß 19.1g



1. Perlencouscous kochen

In einem mittelgroßen Topf 800ml 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.



4. Petersilie schneiden

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



2. Dressing zubereiten

Die **Cashewkerne** in einer kleinen Pfanne ohne Öl bei mittlerer Hitze in 2-3Min. leicht goldbraun anrösten. Die **Zitronenschale** abreiben, die **Zitrone** halbieren und auspressen. In einem hohen Gefäß den **Estragon** mit dem **Zitronensaft**, der **1/2 der Cashewkerne**, 3EL Olivenöl, 2EL Essig, 4-5EL Wasser, 1/2TL Salz und 1 kräftigen Prise Pfeffer zu einem feinen **Dressing** pürieren.



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.



3. Gemüse schneiden

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



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!