

Zutaten

- 210 ml Wasser
- 1,5 TL MAGGI Gemüse Brühe
- 150 g Couscous
- 150 g Fenchelknollen
- 300 g Staudensellerie
- 75 g Granatäpfel
- 2 EL weißer Aceto Balsamico
- 3 EL Olivenöl
- 1 TL Maggi Würzmischung 4, für knackige Salate
- 1 Knoblauchzehe(n)
- etwas Zimt

Zubereitung

- 1. In einem kleinen Topf 150ml Wasser zum Kochen bringen. MAGGI Gemüse Brühe darin auflösen.
- Couscous in eine Schüssel geben, mit der heißen Brühe übergießen, mit Frischhaltefolie abdecken und ca. 10 Min. quellen lassen.
- 3. Fenchelknollen putzen, waschen, den Strunk herausschneiden und in kleine Würfel schneiden. Staudensellerie putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Granatäpfel den Kelchansatz herausschneiden, die Frucht auseinanderbrechen und die Kerne herausdrücken.
- 4. Für das Dressing: 60 ml Wasser, Aceto Balsamico, Olivenöl und MAGGI Würzmischung 4 verrühren. Knoblauchzehe schälen, durchpressen und zum Dressing geben.
- 5. Den Couscous mit einer Gabel lockern, mit Fenchel, Staudensellerie und Granatapfelkernen mischen. Mit dem Dressing übergießen und verrühren. Zimt unterrühren. Tabouleh passt wunderbar zu Fisch oder Hähnchen.

Nährwert-Anzeige

(L) 30 Minuten

Kohlenhydrate 10 g
Energie 146 kcal
Fett 10 g
Protein 3 g