

## Zitronen-Couscous mit Äpfeln (Für 4 Personen)

2,25 dl Bouillon

200 g Couscous

2 Zitronen

2 säuerliche Äpfel  
(300 g gerüstet)

250 g Rüebli

3 EL Sultaninen

5 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer

je ½ Bund Petersilie und Koriander

2 Zweige Pfefferminze

200 g Ziegen- oder Schafkäse

– Bouillon aufkochen. Couscous zufügen, Pfanne vom Herd ziehen und zugedeckt 10 Minuten quellen lassen.

– Zitronenschale fein abreiben, Saft auspressen. Äpfel in feine Stifte schneiden, mit 3 Esslöffel Zitronensaft vermischen. Rüebli schälen, ebenfalls in feine Stifte schneiden und mit den Sultaninen zu den Äpfeln geben.

– Restlichen Zitronensaft, Zitronenschale, Olivenöl, Salz und Pfeffer zu einer Sauce verrühren. Couscous mit einer Gabel lockern, mit der Sauce vermischen. Kräuter fein hacken, mit Äpfel und Rüebli unter den Couscous mischen. Käse würfeln und darüberstreuen.

Lauwarm oder kalt servieren.

4 Portionen enthalten ca.: 536 kcal / 2 232 kJ, 26 g Fett, 15 g Eiweiss, 56 g KH  
(davon 52 g anrechenbar)

Copyright: [www.swissfruit.ch/de/rezepte](http://www.swissfruit.ch/de/rezepte)



Schweiz. Natürlich.

