

NFZ-REZEPT

Zutaten:

- 200 g Couscous-Griess
- 3 reife Tomaten
- 1 Gurke
- je 1 rote und gelbe Peperoni
- 1 Chili (nach Belieben)
- 1 Zucchini
- Saft einer Zitrone
- Ca. 1 Teelöffel Salz
- Etwas Pfeffer
- 2-3 EL Olivenöl
- Eine handvoll
- Minzenblätter, gehackt

Vor- und
Zubereitung:
ca. 30 Minuten

Taboulé – ein erfrischender, saisonaler Salat



Den Couscous-Griess in eine ausreichend grosse Schüssel geben. Die Tomaten halbieren und an der Röstiraffel reiben (es bleibt die Haut übrig, welche man nicht braucht). Die Gurke schälen und entkernen. Die Peperoni (und die Chilischote) aufschneiden und ebenfalls entkernen. Zucchini, Peperoni (und Chili) und Gurke in feine Würfelchen schneiden. Das Tomatenmus mit den Gemüsewürfelchen zum Couscous-Griess geben. Das Ganze mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Olivenöl gut mischen; die Masse flachstreichen und mindestens zwei Stunden zugedeckt durchziehen und aufquellen lassen.

Vor dem Servieren den Taboulé mit einem Löffel gut lockern, die gehackte Minze zugeben, nochmals mischen und abschmecken; evtl. mit Salz, Zitronensaft und Olivenöl nachwürzen.



Rezept: Romi De Ambrosi

Die Neue Fricktaler Zeitung wünscht en Guete.

TSCHANNEN
FLEISCH & WURSTWAREN

info@tschannen-metzg.ch
www.tschannen-metzg.ch
Tel. 061 841 11 29 • 4312 Magden

Wild auf Wild

**Rehschnitzel, Rehpfefter gekocht, Hirschpfefter,
Hirschpfefter gekocht mit verschiedenen
Beilagen.**



SCHWEIZER FLEISCH
Alles andere ist Beilage.

Senden Sie uns Ihr bestes Rezept

Sie kochen gerne mit frischen Zutaten und möchten Ihr Lieblingsrezept anderen Menschen präsentieren? Dann sind Sie bei uns richtig. Schicken Sie uns Ihr Rezept mit einem Bild an redaktion@nfz.ch

NEUE FRICKTALER ZEITUNG

**FRICKTALER
MEDIEN AG**