Grüner Couscous mit Walnüssen

Zubereitungszeit:
ca. 40 Minuten

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	352 kcal/ 1483 kJ	Fett:	16,5 g
Eiweiß:	12,6 g	Davon gesättige Fettsäuren:	1,8 g
Kohlenhydrate:	39 g	ungesättige Fettsäuren:	13,0 g

Zubereitung:

1. Couscous in eine Schüssel geben und 60 ml kochendes Wasser dazu geben. Die Schüssel mit einem Teller bedecken und stehen lassen, bis das gesamte Wasser aufgesogen ist.

2. In der Zwischenzeit die frischen Erbsen 3 bis 5 Minuten über kochendem Wasser dämpfen.

3. Den Couscous mit einer Gabel auflockern und das Salz, Olivenöl, Kreuzkümmel, Zitronensaft und den Knoblauch zum Couscous geben. Die Erbsen danach vorsichtig unterheben. Den Couscous mit einer Folie dicht verschließen und kühlen. Ungefähr 10 Minuten vor dem Servieren die Frühlingszwiebel in feine Scheiben schneiden, dazu geben und umrühren. Mit Pfeffer, Cayennepfeffer und Salz abschmecken und mit Walnüssen, Petersilie und Zitronenspalten dekoriert servieren.

Tipp: Der Couscous schmeckt warm, kalt oder bei Raumtemperatur. Wird der Couscous warm serviert, einfach kurz in der Mikrowelle erwärmen.

Zutaten für 4 Portionen :

200 g	Couscous
150 g	Erbsen, frisch oder TK
1/4 TL	Salz
1 TL	natives Olivenöl extra
1 Prise	Kreuzkümmel, gemahlen
1 EL	frischer Zitronensaft
1/2	Knoblauchzehe, gehackt
1	Frühlingszwiebel
	Pfeffer, frisch gemahlen
	Cayennepfeffer
90 g	kalifornische Walnüsse, gehackt und geröstet
Außerdem:	
	Glatte Petersilie
	Zitronenspalten