



SALAT-BOWL MIT PERL-COUSCOUS BRATLINGEN

COUSCOUS & BULGUR | HAUPTSPEISE, SALAT | 45-60 MIN | VEGETARISCH



Zutaten (10 Portionen)

750 g Müller's Mühle Perl-Couscous
1.250 ml Gemüsebrühe
1 TL Liebstöckel getrocknet
3 TL Schnittlauch frisch (fein geschnitten)
175 g Zwiebel rot (fein gewürfelt)
12 g Knoblauch (fein gehackt)
750 g Kartoffel mehlig (gekocht, gestampft)
7 EL Olivenöl
Salz, Cayennepfeffer

Produktempfehlungen



PERL-COUSCOUS

Zubereitungen

1. Kartoffeln kochen und stampfen.
2. Zwiebeln und Knoblauch schälen, in feine Würfel schneiden und in einem Topf mit 1 EL Öl glasig anbraten.
3. Danach mit der Gemüsebrühe aufgießen und den Perl-Couscous zugeben und 3 Minuten kochen lassen.
4. Den Perl-Couscous mit den gestampften Kartoffeln und den Kräutern in einer Schüssel gut vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen und alles gut mischen. 5 Minuten ruhen lassen.
5. Bratlinge formen und in der Pfanne mit 2 EL Öl auf beiden Seiten goldbraun braten.
6. Nach Belieben mit Salat und Gemüse in einer Bowl anrichten und eine Sauce Tartar dazu reichen.