



# Aprikosen-Couscous-Sommersalat

⌚ Preparation time: 20 minutes  
Cooking time: 0 minutes  
**Total time: 20 minutes**

👤 Portions: 4

---

## Zutaten für vier Portionen

### Für den Couscous (20-25 Minuten Arbeitszeit)

- 150 g Couscous (ich verwende [Kamut-Couscous](#)\*/\*\*Amazon Affiliate-Link)
- Eine Prise Meersalz
- 120 g TK-Erbsen
- 1 Dose Kichererbsen (240 g Abtropfgewicht)
- 50 g Zwiebel
- 150 g Salatgurke
- 300 g Aprikosen
- 30 g Pinienkerne
- 1 Avocado
- Ein Bund frischer Koriander
- 1 TL Ras el-Hanout

### Für das Dressing

- 60 g cremige Erdnussbutter (zwei große EL)
- 1,5-2 EL Sojasoße
- 0,5 TL Agavendicksaft
- 2 EL Zitronensaft oder Limettensaft
- 1 TL Chiliflocken
- 5 EL Wasser

---

## Zubereitung (ca. 20 Minuten)

1. 350-370 ml Wasser im Wasserkocher oder auf dem Herd zum Kochen bringen.
2. 150 g Couscous abwägen, in eine Schüssel füllen, leicht salzen und mit 330-350 ml kochendem Wasser aufgießen. Einmal durchrühren und die Schale mit einem Teller verschließen. Couscous darunter einfach quellen lassen.
3. TK-Erbsen in eine Schüssel geben, mit sehr warmem Wasser übergießen und auftauen lassen. Kichererbsen unter fließendem Wasser abspülen. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Salatgurken-Stück waschen, halbieren, das Kerngehäuse rausschneiden und Gurke würfeln. Aprikosen waschen, entkernen und in Spalten schneiden.
4. Pinienkerne ohne Zugabe von Öl in einer Pfanne anrösten. Macht das am Besten bei mittlerer Hitze und wendet die Pinienkerne immer wieder, damit sie schön gleichmäßig bräunen.
5. Avocado halbieren, entkernen und würfeln. Koriander waschen und hacken.
6. Den gequollenen Couscous durchrühren und mit den Erbsen, den Zwiebel-, Avocado- und Gurkenwürfeln sowie den Aprikosenstücken und den Pinienkernen vermischen. Salat mit etwas Salz und 1 TL Ras el-Hanout würzen.
7. Für das Dressing 2 EL Erdnussbutter, 1,5-2 EL Sojasoße, 2 EL Zitronen- oder Limettensaft, 0,5 TL Agavendicksaft, 1 TL Chiliflocken und 2 EL Wasser mit einem Stabmixer zu einem Dressing pürieren (oder in einem Mixer).
8. Salat mit dem Dressing vermischen, gehackten Koriander unterheben und den Salat mit Aprikosen und Koriander garniert servieren.

Voilà - so schmeckt der Sommer gleich nochmals so gut!