

# Couscous - Salat

KW 04 

MUSSTEST DU SCHON...

... dass pflanzliche Öle viel Vitamin E und gesunde Fettsäuren enthalten? Bei den Fettsäuren handelt es sich zum größten Teil um ungesättigte Fettsäuren, diese können das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen senken!

DAS REZEPTE GIBT'S AUF DER RÜCKSEITE

Mo  
22. JAN

Di  
23. JAN

Mi  
24. JAN

Do  
25. JAN

Fr  
26. JAN

Sa  
27. JAN

Notizen



# schneller Couscous-Salat

KW 04 

## ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

- 200 g Couscous
- 200 ml Gemüsebrühe
- 1 – 2 Knoblauchzehen
- 4 EL Olivenöl
- eine halbe Salatgurke
- ca. 200 g Tomaten
- eine rote Paprika
- eine halbe Zwiebel
- 20 g Walnüsse (gehackt)
- ein Spritzer Zitronensaft
- Basilikum, Salz, Pfeffer, Chili
- Optional: 100 g Feta



## COUSCOUS...

... stammt ursprünglich aus Nordafrika. Es handelt sich hier um Grießkörner, meist aus Hartweizen. Er eignet sich insbesondere für die schnelle Küche und stellt eine sättigende Beilage dar.



## ÜBRIGENS:

Zu den gesundheitsfördernden Ölen zählen Walnuss-, Lein-, Raps- und Olivenöl.

## PERFECT ZUM MITNEHMEN

Bereite Dir den Salat am Abend zuvor zu. Am nächsten Tag kannst Du ihn mit zur Arbeit nehmen!

SICHERE DIR DAS REZEPTE FÜR SPÄTER



## ZUBEREITUNG

1. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, währenddessen die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken. Beides kurz im Öl anschwitzen, dann den Couscous kurz darin andünsten und danach mit der Gemüsebrühe ablöschen.
2. Die Pfanne vom Herd nehmen und den Couscous ca. 5 Minuten quellen lassen.
3. Die Gurke, die Tomaten und die Paprika waschen, in Würfel schneiden und gemeinsam mit den zuvor gehackten Walnüssen und 2 EL Olivenöl zum Couscous geben. Bei Bedarf kannst Du noch etwas Feta würfeln und zugeben.
4. Den Salat mit Basilikum, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Chili abschmecken.

guter Appetit