

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.

PERFEKT ZUM MITNEHMEN

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

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.

SICHERE DIR DAS
REZEPT FÜR SPÄTER



guten Appetit