

COUSCOUS-SALAT MIT FETA, GURKE UND MINZE

15 MIN

ZUBEREITUNGSZEIT



15 MIN

GESAMTZEIT

Zutaten für 4 Portionen

- 250 g Couscous
- 300 ml Gemüsebrühe (heiß)
- 1 Gurke
- 200 g Feta
- 2 Frühlingszwiebeln
- Minze (6 Blätter)



Für das Dressing:

- 5 EL Olivenöl
- 1 EL Balsamico-Essig
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Salz
- 1 Prise Pfeffer

Zubereitung:

1. Gib den Couscous in eine Schüssel und gieße die heiße Gemüsebrühe darüber. Lasse ihn quellen und rühre den Couscous zwischendurch um.
2. Halbiere die Gurke, entkerne sie und schneide sie in Würfel. Schneide den Feta ebenfalls in Würfel. Schneide die Frühlingszwiebel in feine Ringe. Hacke die Minze klein.
3. Presse für das Dressing die Knoblauchzehe in eine kleine Schüssel und füge die restlichen Zutaten für das Dressing hinzu.
4. Gib alle Zutaten zum Couscous und hebe sie unter. Schmecke den Salat mit Salz und Pfeffer ab.

Nährwerte pro Portion: 495 kcal | KH 51,6 g | E 15,6 g | F 24 g



Ein Rezept von Familienkost.de

Besuch uns gern wieder auf familienkost.de und stöbere in unserem Shop.

