

COUSCOUS-SALAT

20 MIN

ZUBEREITUNGSZEIT



20 MIN

GESAMTZEIT

Zutaten für 6 Portionen

- 250 g Couscous
- 500 ml Gemüsebrühe
- 3 Frühlingszwiebeln
- 1 Gurke
- 1 Paprika
- 250 g Mini-Tomaten
- 3 EL glatte Petersilie (fein gehackt)



Für das Dressing:

- 4 EL Olivenöl
- 2 EL Weißweinessig
- 1 Zitrone
- 1 EL Tomatenmark
- ½ TL Kreuzkümmel
- 1 TL Salz
- ½ TL Pfeffer

Zubereitung:

1. Gib den Couscous in eine Schüssel und übergieße ihn mit der kochenden Gemüsebrühe. Lass ihn mindestens 10 Minuten quellen.
2. Schneide die Lauchzwiebeln in dünne Ringe. Entkerne die Gurke. Würfeln die Gurke, die Tomaten und die Paprika klein.
3. Verrühre Olivenöl, Weißweinessig, Tomatenmark, Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer und Zitronensaft zu einem Dressing.
4. Lockere den Couscous und mische ihn in einer großen Schüssel mit dem kleingeschnittenen Gemüse, der gehackten Petersilie und dem Dressing. Stell ihn zum Durchziehen in den Kühlschrank.

Nährwerte pro Portion: 271 kcal | KH 33 g | E 6 g | F 11 g



Ein Rezept von Familienkost.de

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

