

Couscous-Salat

Zutaten für ca. 5 Portionen als Hauptmahlzeit – als Beilage für ca. 10 Portionen:

300 g Couscous

Gemüse nach Wahl und Saison: Tomaten, Zwiebel, Lauch, Karotten, Paprika Gurken, Radieschen...

Salz, Pfeffer, Petersilie frisch

Essig, Öl, Zitronensaft

1 EL Honig

Schafskäse oder gekochte Hülsenfrüchte (z.B.) Kichererbsen optional als Topping

Zubereitung:

Couscous trocken in eine Form schütten, und mit kochendem Wasser überschütten bis es ca. ½ - 1 cm über dem Couscous steht. Warten bis der Couscous alles aufgesogen hat. Zwischenzeitlich das Gemüse schneiden und anschließend mit dem erkalteten Couscous vermischen und mit Essig, Öl, Salz, Pfeffer, Petersilie, Zitronensaft und Honig marinieren.

Hinweis:

Couscous ist ein Weizengrieß und stammt ursprünglich aus dem nordafrikanischen Raum, lässt sich auf vielerlei Hinsicht verwenden und ist eine reichhaltige Kohlenhydratquelle. Die Petersilie und die Zitrone liefern Vitamin C, was besonders in der kalten Jahreszeit von Vorteil ist!

Durch die Zugabe von Schafskäse und/oder Hülsenfrüchte (z.B. Kichererbsen) enthält der Salat auch Eiweiß und ist damit als Hauptmahlzeit geeignet.

Alternativen:

- geht mit allerhand Gemüse und Marinaden (z.B. auch mit Juice)
- verschiedene Anwendungen v. Couscous: auch als Laibchen, Suppeneinlage, Beilage, Süßspeisen etc.



©Bild und Rezept von Elisabeth Schöpf, Diätologin des **avomed**