

Vital Rezept

Couscous-Salat

Zubereitung:

Den Couscous in einem Schälchen oder einem Topf mit der heißen Brühe bedecken und ca. 5 Min. quellen lassen.

In der Zwischenzeit den Zitronensaft mit Salz, Pfeffer und Olivenöl verquirlen.

Anschließend die Gurke schälen, entkernen und in Würfel schneiden, die Tomaten ebenfalls würfeln und die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden.

Alles in die Marinade geben.

Die Minz- und Petersilienblätter fein hacken und mit dem Couscous ebenfalls in die Marinade geben.

Alles eine viertel Stunde ziehen lassen, nochmals abschmecken und servieren.

Wer es etwas würziger mag, kann dem Salat noch fein gehackte Chilischoten zufügen.

Eignet sich perfekt als Beilagensalat oder als Hauptmahlzeit!

Arbeitszeit: 15 Minuten

Koch/Backzeit: ca. 20 Minuten

Schwierigkeit: einfach

Art: Vegan

Vitalkoch: Julia

Bewertung: die gesunde Alternative zum Nudelsalat!

Einkaufsliste

Menge	Zutaten
50 g	Couscous
100 ml	Gemüsebrühe
½	Salatgurke
3	Frühlingszwiebeln
2	Tomaten
½ Bund	Minze
½ Bund	Petersilie
1 EL	Zitronensaft
2 EL	Olivenöl
	Salz & Pfeffer



Mehr Rezepte und Ernährungstipps?
Dann like uns auf Facebook oder besuche unsere Homepage!

