



Couscous-Salat

für 4 Portionen:

250 g	Couscous
250 ml	Gemüsebrühe
6 EL	Olivenöl
1	Zitrone
	Salz und Pfeffer
400 g	Gemüse, z.B.:
½	Bund Petersilie
3	Frühlingszwiebeln
2	Tomaten
2	Möhren
200 g	Erbsen (tiefgefroren)

1. Den Couscous mit heißer Gemüsebrühe übergießen und 10 Minuten quellen lassen.
2. Die Blätter der Petersilie abzupfen, waschen und fein schneiden. Frühlingszwiebeln und Tomaten waschen und in Ringe und Würfel schneiden. Möhren reiben.
3. Zitrone gut waschen, etwas Schale abreiben und Saft auspressen. Mit Olivenöl und Zitronenschale ein Dressing herstellen und mit Pfeffer abschmecken.
4. Couscous mit Petersilie und allen geschnittenen Zutaten vermischen und mit Dressing übergießen. Zum Schluss mit Salz abschmecken.

i

Pro Portion:

Energie 419kcal / Fett 16,6 g / Eiweiß 11,9 g / Ballaststoffe 8,87g / Kohlenhydrate 54,9 g