

Couscous - Salat mit Gemüse

679

Typ: Salat

Quelle: VHS Bensheim Kochkurs Janna Elep

Bemerkungen:

Zutaten: Zutaten für 4 Portionen

250 g Couscous
250 ml Gemüsebrühe
1 Paprikaschote
½ Salatgurke
2 Tomaten
1 Zitrone
½ Bund Frühlingszwiebeln
1 Avocado
Salz und Pfeffer

Rezept:

- Als erstes wird die Gemüsebrühe über den Couscous gegeben.
- Dieser wird dann abgedeckt, damit er quellen kann.
- Nun wird das Gemüse geputzt, gewaschen und geschnitten.
- Die Paprikaschote und die Tomaten werden in kleine Würfel geschnitten.
- Die Gurke wird vom Kerngehäuse befreit und ebenfalls gewürfelt.
- Nachdem die Avocado und Frühlingszwiebel geschnitten wurde, wird alles leicht mit Salz und Pfeffer gewürzt.
- Dann das Gemüse zum gequollenen Couscous geben.
- Die Zitrone aufschneiden und den Saft über den Salat geben.
- Es ist besser, zuerst eine Hälfte der Zitrone auszudrücken und die zweite Hälfte nur bei Bedarf verwenden.