



Rezept

Couscous-Salat

Salat aus dem
Vorratsschrank!



ZEHN

ZENTRUM FÜR
ERNÄHRUNG UND
HAUSWIRTSCHAFT
NIEDERSACHSEN

Couscous-Salat – leicht, bunt, lecker

Zutaten für 4 Portionen:

- 250 g Couscous
- 250 ml Gemüsebrühe
- 1 Dose Erbsen & Möhren (ca. 260 g*)
- ½ Glas Oliven (ca. 180 g*)
- ½ Glas getrocknete Tomaten in Öl (ca. 180 g*)
- 1 Zwiebel
- 2 EL Essig
- 1 EL Tomatenmark
- 1 TL Honig oder Ahornsirup
- Salz, Pfeffer
- optional: Petersilie

Zubereitung:

1. Den Couscous mit aufgekochter Gemüsebrühe übergießen und abgedeckt 10 Minuten ziehen lassen.
2. Erbsen & Möhren in einem Sieb abtropfen lassen. Oliven ebenfalls abtropfen lassen und halbieren. Getrocknete Tomaten mit einem Küchenpapier abtupfen. Tomaten und Zwiebel kleinschneiden.
3. Aus 2 EL Öl der getrockneten Tomaten, Essig, Tomatenmark, Honig oder Ahornsirup, Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen. Mit dem Couscous vermengen.
4. Anschließend restliche Zutaten unterheben. Durchziehen lassen.

*Abtropfgewicht



**Wir bringen Wissen
zum Leben.**

zehn-niedersachsen.de

Hinweis:

**Bei Stromausfall den
Couscous mit kaltem Wasser
ca. 45 Minuten quellen lassen.**