

Bunter Salat im Glas

Zeit gesamt
25min



Zubereitungszeit
25min



Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Couscous	200 g
Salz	
Karotten	2 St.
Rote Bete, vorgegart	250 g
Salat-Mix	125 g
Kichererbsen	400 g
Frühlingszwiebeln	3 St.
Zitronen	1 St.
Joghurt, natur	150 g
Olivenöl	3 TL
Honig	2 TL
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Kreuzkümmel	

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, Sieb, grobe Reibe

1. In einem Topf ca. 300 ml Wasser aufkochen. Couscous mit etwas Salz in eine Schüssel geben, kochendes Wasser darübergießen, ca. 8–10 Min. abgedeckt ausquellen und dann abkühlen lassen.
2. Karotten schälen, Enden entfernen und fein raspeln. Rote Bete abtropfen lassen, ebenfalls fein raspeln. Salat waschen und trocken schleudern. Kichererbsen in ein Sieb abgießen, abspülen und gut abtropfen lassen.
3. Vorbereitete Salatzutaten schichtweise in verschließbare Gläser füllen. Gläser verschließen und bis zum Servieren kühl stellen.
4. Für das Dressing Frühlingszwiebeln waschen, Wurzelansätze entfernen und fein würfeln. Zitrone halbieren und auspressen. In einer Schüssel Frühlingszwiebeln, Joghurt, Öl und Honig verrühren und mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Zitronensaft abschmecken. In kleine Portionsdosen füllen und separat zum Salat servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	398 kcal
Kohlenhydrate	70 g
Eiweiß	18 g
Ballaststoffe	12 g
Fette	6 g