



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 | |
| 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 |