



Klassischer Couscoussalat

Zeit gesamt
30min



Zubereitungszeit
30min



Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Gemüsebrühe	300 ml
Couscous	200 g
Cashewkerne	50 g
Strauchtomaten	2 St.
Salatgurken	1 St.
Zwiebeln, rot	1 St.
Paprika, gelb	1 St.
Petersilie, frisch	20 g
Minze, frisch	10 g
Zitronen	1 St.
Honig	1 TL
Paprika, edelsüß	1 TL
Olivenöl	5 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Feta	100 g

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, kleiner Topf, kleine Pfanne, feine Reibe

1. In einem Topf Gemüsebrühe aufkochen. In einer Schüssel Couscous mit warmer Gemüsebrühe übergießen, abdecken und ca. 10 Min. quellen lassen.
2. Inzwischen eine Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und Cashewkerne fettfrei für ca. 2–3 Min. anrösten. Tomaten waschen und klein würfeln. Gurke waschen, Enden entfernen und würfeln. Zwiebel halbieren, schälen und in kleine Würfel schneiden. Paprika waschen, Strunk und Kerne entfernen und ebenfalls würfeln.
3. Petersilie und Minze waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und hacken. Zitrone heiß abwaschen, etwa 1 TL Schale fein abreiben und Saft auspressen. In einer Schüssel Zitronensaft und Zitronenschale, Honig, Paprikapulver und Olivenöl verrühren. Das Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Couscous, Gemüse, die Hälfte der Nüsse und 3/4 der Kräuter unter das Dressing heben. Fetakäse zerbröseln. Couscoussalat auf Tellern anrichten und mit übrigen Kräutern, Nüssen und Fetakäse garniert servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	469 kcal
Kohlenhydrate	61 g
Eiweiß	15 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	20 g