

Veganer Grillgemüse-Couscous-Salat

Zeit gesamt
25min



Zubereitungszeit
25min



Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Couscous	200 g
Salz	
Auberginen	1 St.
Paprika, rot	1 St.
Paprika, gelb	1 St.
Cherrytomaten	250 g
Schalotten	4 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Zuckerrübensirup	1 EL
Olivenöl	5 EL
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Oregano, getrocknet	1 TL
Petersilie, frisch	50 g
Minze, frisch	20 g
Bio Limetten	1 St.
Zimt	0.5 TL
Sojaghurt	150 g

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, mittlerer Topf mit Deckel, Frischhaltefolie, Grill

1. In einem Topf oder Wasserkocher ca. 300 ml Wasser aufkochen. In einer Schüssel Couscous mit heißem Wasser übergießen und salzen. Mit Frischhaltefolie oder einem Teller abdecken und ca. 10 Min. beiseitestellen.
2. Aubergine waschen, Enden entfernen und in Scheiben schneiden. Aubergine leicht salzen. Paprika waschen, halbieren, Strunk und Kerne entfernen und in grobe Stücke schneiden. Tomaten waschen. Schalotten halbieren, schälen und vierteln. Knoblauch schälen und fein hacken. In einer Schüssel Knoblauch mit 1 EL Zuckerrübensirup, 3 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer und Oregano verrühren. Gemüse in die Schüssel geben und darin marinieren.
3. Kräuter waschen, trocken schütteln und grobe Stiele entfernen. Petersilie und Minze grob hacken. Limette halbieren und Saft auspressen. Couscous in der Schüssel mit Kräutern, 1 EL Limettensaft und 2 EL Olivenöl vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Zimt abschmecken.
4. Grill anheizen. Gemüse auf dem Grill ca. 5–8 Min. goldbraun grillen. Grillgemüse in die Schüssel geben und locker mit dem Couscous vermengen. Grillgemüse-Couscous-Salat mit Sojaghurt servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Durch das Abdecken mit einem Teller bleibt der heiße Wasserdampf in der Schüssel. So wird der Couscous gar und bleibt gleichzeitig locker und fluffig.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	383 kcal
Kohlenhydrate	64 g
Eiweiß	13 g
Ballaststoffe	9 g
Fette	10 g