Zitronen-Couscous mit Avocado und Lachs



Zeit gesamt
15min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Gemüsebrühe	300 ml
Couscous	200 g
Erbsen, tiefgefroren	100 g
Rucola	50 g
Bio Zitronen	1 St.
Avocado	2 St.
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Räucherlachs	150 g
Olivenöl	4 EL

Zubereitung

Küchenutensilien

große Schüssel, Sieb

1. In einem Topf Gemüsebrühe ggf. anrühren, aufkochen und Couscous mit Erbsen in einer Schüssel mit warmer Gemüsebrühe übergießen. Mit Frischhaltefolie bedecken und ca. 10 Min. quellen lassen.

2. Rucola waschen und abtropfen lassen. Zitrone waschen, ca. 1 TL Schale abreiben, halbieren und Saft auspressen. Avocado halbieren, Kern entfernen, mithilfe eines Löffels Fruchtfleisch von der Schale lösen und würfeln.

3. Rucola und Avocado zum Couscous in die Schüssel geben und mit Olivenöl, Zitronenschale, Zitronensaft, Salz und Pfeffer vermengen und abschmecken. Auf Tellern verteilen, Lachs grob zupfen, dazu anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Du suchst noch die passende Beilage zu deinem Hauptgang? Wie wäre es mit Tomaten-Paprika-Dip?

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	475 kcal
Kohlenhydrate	53 g
Eiweiß	17 g
Ballaststoffe	10 g
Fette	23 g