




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