

COUSCOUSSALAT

für 6-8 Portionen

Zutaten:

4-5 EL	Zitronensaft
100 ml	Molke oder Buttermilch
200 ml	Gemüsebrühe
150 g	Kichererbsen-/ Dinkel- oder Weizencouscous
1 Bund	Lauchzwiebeln oder
1 Bund	Schnittlauch
5	Stängel Minze
1	Knoblauchzehe
4 EL	Olivenöl, nativ
300 g	Gurke
1	Paprika, rot
1	Paprika, gelb
300 g	Kirschtomaten

Kräutersalz

Pfeffer, frisch gemahlen

150 g Schafskäse oder Feta

Zubereitung:

Zitronensaft mit Molke oder Buttermilch und Gemüsebrühe mischen, Couscous einrühren und etwa 30 Minuten quellen lassen.

Kräuter waschen, fein hacken und mit fein gewürfelter Knoblauchzehe sowie Olivenöl unter den Couscous mischen.

Gurke und Paprika in kleine Würfel schneiden, Kirschtomaten je nach Größe halbieren oder vierteln und unter den Couscous heben. Kräftig mit Kräutersalz und Pfeffer abschmecken.

Zum Schluss den Käse zerbröckeln und über dem Salat verteilen.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Tipp: Am Tag vorher zubereiten und gut durchziehen lassen!!!

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihre Monika Brenz-Rickert!