

BIOerleben

Einfach KOCHEN!

COUSCOUS-SALAT

mit freundlicher
Unterstützung der
Landeshauptstadt
München
Referat für Klima-
und Umweltschutz


Kultur & Spielraum e.V. München


Ökoprojekt

Moving Moment | stock.adobe.com

An der Mittellinie falten, aufeinanderkleben und an der gestrichelten Umrandung auf Postkartengröße schneiden. Oder den Rand für Notizen verwenden.



REZEPT

COUSCOUS-SALAT

Zutaten (für 5 Personen)

200 g Couscous
300 ml Gemüsebrühe
½ Salatgurke
2 Strauchtomaten
Saft von 1 Zitrone
3–4 EL Olivenöl
Außerdem
einige Stängel Petersilie und Minze
etwas Salz und frisch gemahlener Pfeffer
1 Zwiebel oder 2–3 Frühlingsschwabeln

Zubereitung

Couscous trocken in eine Schüssel geben und mit der heißen Gemüsebrühe übergießen, abgedeckt 5–10 Minuten quellen lassen. Mit einer Gabel auflockern.
Salatgurke und Tomaten in Stücke schneiden, (Frühlings-)Zwiebeln und Kräuter hacken.
Couscous, Gemüse und frische Kräuter mit dem Zitronensaft und dem Olivenöl vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen.
Guten Appetit!