Entdeckt und gefunden bei Rila die Genussentdecker: www.rila.de



Mediterraner Couscous Salat

Gesamtzeit: 25 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 4 Personen

Für den Couscous:

200 g Rinatura Couscous Bio

250 ml Gemüsebrühe

1 Esslöffel Liakada Natives Olivenöl extra 0,5 L

Salz

Für den Salat:

1 Gurke

2 Tomaten

1 rote Paprika

1 gelbe Paprika

1 Kleine(s) rote Zwiebel

100 g Feta-Käse

100 g Ibero Geschwärzte Hojiblanca Oliven in Scheiben

1 Bündel Petersilie

1 Bündel Minze

Für das Dressing:

1 Zitrone, der Saft davon

3 Esslöffel Liakada Natives Olivenöl extra 0,5 L

1 Knoblauchzehe, fein gehackt

1 Teelöffel Rinatura Agavensirup Bio

Salz, Pfeffer

Mediterraner Couscous Salat

1.

Die Gemüsebrühe zum Kochen bringen. Couscous in eine große Schüssel geben und die heiße Brühe darüber gießen. Abdecken und etwa 5 min. quellen lassen. Dann mit einer Gabel auflockern und das Olivenöl sowie eine Prise Salz unterrühren.

Gurke, Tomaten, beide Paprikasorten und den Feta würfeln. Zwiebel, Petersilie und Minze fein hacken.

Zitronensaft, Olivenöl, gehackten Knoblauch und Agavensirup in einer kleinen Schüssel gut vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das vorbereitete Gemüse, die Oliven, den Fetakäse und die Kräuter zum Couscous in die Schüssel geben. Das Dressing darüber gießen und alles gut vermengen.