



## **Sommerlich frischer CousCous-Salat**

- ❖ Fix zubereitet - max. Zeit < 30 Minuten
- ❖ mit hochwertigem pflanzlichen Eiweiß
- ❖ der ideale Begleiter zur Grillparty

200 g Cous Cous aus Kichererbsen u. roten Linsen  
200 ml Gemüsebrühe aus Extrakt  
3 Frühlingszwiebeln  
Je 1 rote und gelbe Paprikaschote  
½ Salatgurke  
3 EL Olivenöl  
Saft einer frischen Zitrone  
Salz, Pfeffer, etwas Kreuzkümmel  
frische Kräuter (Petersilie, Minze oder Koriander)  
2 EL geröstete gehackte Nüsse oder Pinienkerne  
50 g fein gewürfelter Feta-Käse (nach Belieben)

Den Couscous in eine Schüssel geben und mit der kochenden Gemüsebrühe übergießen – quellen lassen.

Zwischenzeitlich das Rohkost-Gemüse waschen, putzen und in feine Würfelchen schneiden. Nach eigenem Geschmack kann auch anderes Gemüse verwendet oder auch kleine Obstwürfel – z.B. von Mango, Ananas oder Orangen zugefügt werden.

Öl, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel mit einem kleinen Schneebesen verrühren. Dem Dressing evtl. etwas Mineralwasser zufügen. Die fein gehackten Kräuter zuletzt dazu geben.

Das Rohkost-Gemüse und das Dressing zum Couscous geben und alles locker untereinanderheben. Einige Stunden ziehen lassen. Zuletzt nach Belieben gehackte, geröstete Nüsse und/oder Fetakäse untermischen.

**GUTEN APPETIT!**