



COUSCOUSSALAT

ZUTATEN (für 2 Portionen)

100 g	Couscous
150 ml	Wasser
30 g	Rosinen
150 g	Cocktailtomaten
1	Paprika, gelb oder rot
1	Frühlingszwiebel
½ Bund	Minze
½	Gurke
½	Zitrone
2 EL	Olivenöl
2 EL	Essig
½ TL	Kreuzkümmel, gemahlen
1 Prise	Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Den Couscous und die Rosinen in eine große Schüssel geben und mit dem 150 ml heißen Wasser übergießen, ca. 10 Minuten quellen lassen. Anschließend mit einer Gabel auflockern.
2. Paprika halbieren, entkernen, waschen und in kleine Stücke schneiden.
3. Tomaten und Gurke ebenfalls waschen und kleinschneiden. Frühlingszwiebeln in kleine Ringe schneiden.
4. Wenn der Couscous abgekühlt ist, das geschnittene Gemüse dazugeben.
5. Jetzt die Minze waschen, fein hacken und untermengen.
6. Für das Dressing die Zitrone auspressen und den Saft mit Essig und Öl vermengen und über den Salat gießen. Den Salat mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel abschmecken.

Nährwertangaben

Energiewert	399 kcal/1670 kj	
	<i>Menge</i>	<i>Rel.</i>
Eiweiß	8,1 g	8 %
Fett	16 g	38 %
Kohlenhydrate	50 g	51 %
Ballaststoffe gesamt	6,7 g	3 %