



# Der Ernährungs- Kompass

Gesund & lecker  
für Entdecker

## Bunte Couscous-Party

### Zutaten (für 2 Personen)

2 Tomaten  
½ Salatgurke (fein gewürfelt)  
1 Paprika  
400 g Couscous  
4 EL schwarze Oliven, in Scheiben  
geschnitten  
5 EL Joghurt  
3 EL Olivenöl  
Zitronensaft  
Salz, Pfeffer  
1 EL edelsüßes Paprikapulver  
150 g Feta



### Zubereitung

1. Tomaten, Gurke und Paprika waschen, Gurke schälen, Paprika entkernen und alles fein würfeln.
2. Couscous, Tomaten, Gurken, Paprika, Oliven und Joghurt mischen. Der Couscous muss vorher nicht gekocht werden!
3. Das Olivenöl darüber träufeln, den Zitronensaft zum Salat geben. Salzen, pfeffern und mit Paprikapulver abschmecken, den Feta dazugeben, alles gut vermischen.
4. Der Salat muss mindestens 3 Stunden ziehen. Durch die Flüssigkeit des Öls, der Zitrone, des Gemüses und des Joghurts quillt der Couscous etwas auf.
5. Vor dem Servieren alles noch einmal abschmecken. Ist der Salat zu trocken, noch etwas Joghurt unterheben.

Arbeitszeit: ca. 15 Min. / Ruhezeit: mind. 3 Stunden