



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