

Couscoussalat

Für 4 Personen:

250 g Couscous
250 ml Gemüsebrühe od. Wasser
1/2 TL Paprikapulver
1/4 TL Kurkuma
2 EL Shoyu
1 Paprika
1/2 Pkg. Feta
2 TL Zitronensaft
1/2 Bund Schnittlauch
1 Handvoll Rosinen
150 g Sonnenblumenkerne



Zubereitung:

Paprika in feine Streifen schneiden und kurz mit etwas Öl in einer Pfanne anschwitzen. Paprika zusammen mit Couscous, Rosinen, Paprikapulver, Kurkuma und Shoyu in eine Schüssel füllen und gut durchmengen. Die heiße Brühe oder das heiße Wasser auf die Couscoustmischung gießen und wieder gut umrühren.

Feta in Würfel schneiden, Schnittlauch fein hacken und beides dazumischen. Nun den Zitronensaft hinzugeben und die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Öl goldgelb rösten. Die Sonnenblumenkerne entweder über den ganzen Salat in die Schüssel geben oder separat, damit sie knuspriger bleiben.

Guten Appetit!



Uta Gebing
5-Elemente-Ernährungsberatung