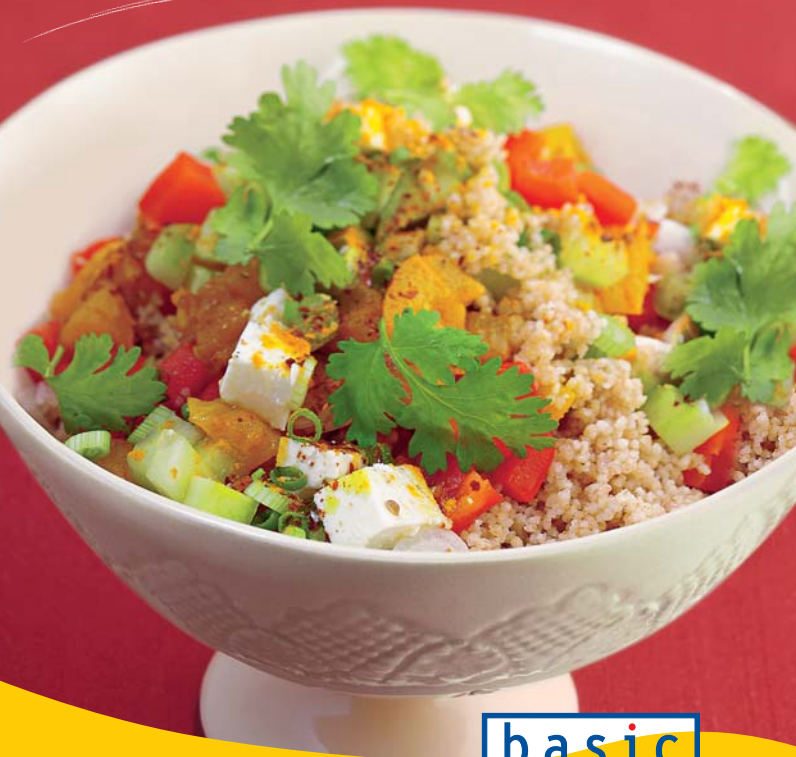


Der perfekte Sommer-Salat



basic

Bio für alle

Gelber Couscous-Salat

Der frische Bio-Supermarkt.



Gelber Couscous-Salat

Zutaten für 4 Personen

- 1 EL gekörnte Gemüsebrühe
- 200 g **basic** Couscous
- 4 Frühlingszwiebeln
- 200 g gegrillte, eingelegte Paprika oder frische rote Paprika, ½ gelbe Paprika
- 1 Knoblauchzehe
- 4 EL Sesamöl
- 1 TL Kurkuma, 1 TL **basic** Rohrohrzucker
- ½ Salatgurke, geschält
- 150 g Feta
- 1 Hand voll Koriandergrün
- ½ TL frisch geriebener Ingwer
- zum Würzen: **basic** Meersalz, schwarzer Pfeffer, Koriander, Chilipulver

Zubereitung (ca. 30 Minuten)

- 250 ml Wasser zum Kochen bringen – Gemüsebrühe unterrühren und in einer großen Schüssel über den Couscous geben. Mit einem Teller abdecken und den Couscous 5–10 Minuten quellen lassen.
- Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden, gegrillte Paprika in feine Streifen schneiden, gelbe Paprika waschen, putzen und fein würfeln. Knoblauchzehe schälen und ebenfalls fein würfeln.

- 3 EL Sesamöl in einer Pfanne erhitzen und den Knoblauch, die Frühlingszwiebeln und die Paprika darin ca. 5 Minuten schmoren. Kurkuma und Rohrohrzucker unterrühren. Salatgurke und Feta würfeln, Koriandergrün waschen, trocken schütteln und fein hacken.
- Das geschmorte Gemüse vom Herd nehmen und mit den Gurken- und Feta-Würfeln, dem Ingwer, dem Koriandergrün und 1 EL Sesamöl unter den Couscous rühren.
- Mit Salz, Pfeffer, Koriander und Chilipulver abschmecken.

Pro Portion

14,2 g Eiweiß, 14,9 g Fett, 44 g Kohlenhydrate, 360 kcal. Reich an den Vitaminen A, C, und E!

basic-Tipp: Grill-Marinade

Eine schnelle, leckere und kalorienarme Marinade für Fleisch, Fisch oder auch für unsere Garnelen-Spieße können Sie ganz einfach aus **basic** Balsamico, frisch gemahlenem buntem Pfeffer, Salz und frisch gehacktem Knoblauch zubereiten – wer's scharf mag, hat sicher frisch gehackten Chili parat. Auf Öl können Sie dank unseres leckeren Balsamicos gut und gerne verzichten. Idealerweise marinieren Sie Ihr Grillfleisch 12–24 Stunden.

basic

Bio für alle