

Cous Cous-Salat

Richtige Ernährung von Anfang an - Schwangerschaft und Stillzeit
(Rezeptbroschüre BMGF, 2016)

Zutaten für 2 Portionen:

- 150 g Cous Cous
- 3 Tomaten
- 200 g Gurke
- ½ Paprika, 2 Pfefferoni süß
- Einige Blätter Eisbergsalat
- etwas Zitronensaft
- etwas Essig, 1 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer



Zubereitung:

1. Cous Cous mit 150 ml kochendem Wasser übergießen, 10 Minuten quellen und anschließend auskühlen lassen.
2. Gemüse und Salat waschen und putzen. Tomaten, Gurke, Paprika und Pfefferoni in kleine Würfel schneiden und mit dem Cous Cous vermischen. Eine große Schüssel mit Eisbergblättern auskleiden und mit der Gemüse-Cous-Cous-Mischung füllen.
3. Aus Zitrone, Essig, Öl, Salz und Pfeffer eine Marinade herstellen, über den Cous Cous-Salat geben und servieren.

Tipp:

Anstelle von Cous Cous kann auch feiner Bulgur oder Hirse verwendet werden.