Mediterraner Couscous-Salat

Bei diesem Mediterraner Couscous-Salat-Rezept treffen wenige gut kombinierte Komponenten auf Röstaromen, Cremigkeit, Frische und kräftige Würze. Bei Salaten lebt alles vom Kontrast: etwas Frisches, etwas Sättigendes, eine cremige oder knackige Komponente und ein Dressing mit genug Säure, Salz und Würze. Für 4–6 Personen ist das ideal als leichtes Hauptgericht oder grosszügige Beilage. Einzelne Komponenten können vorbereitet werden; Dressing und empfindliche Zutaten kommen am besten erst kurz vor dem Servieren dazu. Wenn du den Salat vorbereitest, bewahre Dressing und empfindliche Zutaten getrennt auf. So bleibt die Textur bis zum Essen frisch, während kräftigere Komponenten bereits etwas Geschmack aufnehmen können.

4–6 Portionen | 25 Min. | 13 g Protein | 100% vegan

Zutaten

- 300 g Couscous
- 1 Gurke
- 2 Tomaten
- 1 Paprika
- 1 rote Zwiebel
- 100 g Rucola
- 1 Dose Kichererbsen
- 50 g getrocknete Tomaten
- Olivenöl, Zitronensaft, Salz, Pfeffer

Zubereitung

01 Couscous nach Packung zubereiten.

02 Gemüse klein schneiden, Kichererbsen abspülen.

03 Alles mit Olivenöl, Zitronensaft, Salz & Pfeffer mischen.

04 Mit Rucola und getrockneten Tomaten servieren und möglichst frisch auf den Tisch bringen.