



happy eating

VITAL.GESUND.DIÄTOLOGIE

Viktoria Grims, BSc
Freiberufliche Diätologin
Mobil: +43 677 623 823 65
info@happy-eating.at
www.happy-eating.at

Couscous-Salat

Zutaten: 2 Personen

- 100 g Couscous
- 200 ml Wasser
- 1 TL Suppenwürze
- 1 TL Rapsöl
- 400 g Salatgemüse (Tomaten, Paprika, Gurken,...)
Kräuter (Petersilie, Minze, Schnittlauch,...)
- 1 Frühlingszwiebel
- 150 g Feta
- Balsamicoessig
- 1 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer und Gewürze nach Wahl



Zubereitung:

- ♥ Das Wasser zum Kochen bringen und die Suppenwürze darin auflösen. Den Couscous sowie 1 TL Rapsöl unterrühren und für ca. 15 Minuten quellen lassen. Danach auskühlen lassen. Dies kann auch schon am Vortag erledigt werden. Kühlt man den Couscous noch weiter im Kühlschrank ab, wird es besonders erfrischend.
- ♥ Das Gemüse, den Frühlingszwiebel, die Kräuter und den Feta zerkleinern und in eine große Schüssel geben. Den Couscous hinzugeben und mit Essig und Öl marinieren. Danach noch mit Gewürzen abschmecken. Der Salat kann super vorbereitet werden und passt an heißen Arbeitstagen und zu jeder Gartenparty.

Mahlzeit!