



## COUSCOUS-SALAT

Couscous ist denkbar einfach und schnell zuzubereiten. Diesen orientalisches-minzigen Salat kannst Du noch mit frischem Ziegenkäse und Feigen verfeinern. Er gewinnt zusätzlich an Aroma, je länger er ziehen kann. Statt Essig kannst Du auch frisch gepressten Zitronen- oder Orangensaft verwenden.

### *SÄCKCHEN 1:*

- 80 g Couscous (7 EL geh.)
- 12 g Tomaten getrocknet, grob gehackt (2 EL geh.)
- 4,5 g Gurken getrocknet, grob gehackt (3 EL geh.)
- 7 g Rosinen (1 TL geh.)
- 1,5 g Zwiebel getrocknet (1 TL geh.)
- 1,6 g Petersilienblätter getrocknet (2 TL geh.)
- 0,1 g Pfefferminzblätter getrocknet (2 Prisen)
- 0,3 g Kreuzkümmel (Cumin) gemahlen (1 Msp.)
- 0,3 g Zimt gemahlen (1 Msp.)
- 1,5 g Salz (½ TL gestr.)

Wasser zum Kochen bringen, vom Feuer nehmen und alle Zutaten von Säckchen 1 einstreuen und umrühren. 15 Minuten quellen lassen. Essig und Öl begeben und vermengen.



### *FÜR DIE ZUBEREITUNG:*

- 200 ml Wasser
- 8 g Apfelessig (1 EL)
- 16 g Olivenöl, kaltgepresst (2 EL)

### *ZUBEREITUNGSZEIT:*

5 Minuten + 15 Minuten quellen lassen

### *PRO PORTION:*

458 kcal | 11 g Eiweiß | 64 g Kohlenhydrate | 17 g Fett