

COUSCOUS-SALAT MIT HONIG-SENF-DRESSING



GUT FÜR MENSCH UND UMWELT

Gemüse der Saison aus regionalem Anbau für dieses Rezept verwenden:

Sommer: Frühlingszwiebeln, Salatgurke, Paprika, Cocktailtomaten, Basilikum

Herbst: rote Zwiebel, Karotten, Apfel, Walnüsse, Rucola

Winter: rote Zwiebel, Rote Bete (vorgegart), Apfel, Walnüsse, Feldsalat



TIPPS

Anstelle des Couscous kann auch regionales Getreide wie Hirse, Roggen oder Grünkern für den Salat verwendet werden.

ca. 20 Min.

pro Portion: 2,00 €

4 Portionen		
Menge	Zutaten	Zubereitung
300 g	Couscous	Das Wasser im Wasserkocher zum Kochen bringen. Den Couscous in einem Topf abwägen, das Gemüsebrühe-Pulver darüber geben und mit dem heißen Wasser übergießen. Für fünf Minuten bei geschlossenem Deckel quellen lassen.
300 ml	Wasser	
1 ½ TL	Gemüsebrühe-Pulver	
4	Frühlingszwiebeln	Das Gemüse gründlich waschen. Frühlingszwiebeln und Radieschen in dünne Scheiben schneiden, Gurke in kleine Stücke schneiden.
12	Radieschen	
1	Salatgurke	
3 EL	Bärlauch oder Petersilie	Kräuter fein hacken und Fetakäse zerbröseln
150 g	Fetakäse	
2 Handvoll	frischer Babyspinat	Den Couscous mit dem geschnittenen Gemüse, Babyspinat, Kräutern und Käse vermengen. Das Honig-Senf-Dressing hinzufügen, vermengen und genießen.

Legende: TL = Teelöffel, EL = Esslöffel, g = Gramm, ml = Milliliter

Rezept: Rebecca Kunz

Foto: © Светлана Монакова – stock.adobe.com

NÄHRWERTE PRO PORTION

ENERGIE	KOHLLENHYDRATE	FETT	PROTEIN	BALLASTSTOFFE
472 kcal	66,6 g	16 g	17,4 g	7,1 g

HONIG-SENF-DRESSING



GUT FÜR MENSCH UND UMWELT

Anstelle der Zitrone können auch 2 EL Apfelessig verwendet werden.

4 Portionen		
Menge	Zutaten	Zubereitung
1	Zitrone	Die Zitrone auspressen. Den Zitronensaft mit allen anderen Zutaten für das Dressing in einer kleinen Tasse vermengen und gut verrühren.
2 EL	Rapsöl	
1 TL	Honig, regional	
2 TL	Senf	
etwas	Salz	
etwas	Pfeffer	

Legende: TL = Teelöffel, EL = Esslöffel

Rezept: Rebecca Kunz
Foto: © p-fotography – stock.adobe.com

NÄHRWERTE PRO PORTION

ENERGIE	KOHLLENHYDRATE	FETT	PROTEIN	BALLASTSTOFFE
59 kcal	2,8 g	5,1 g	0,3 g	0,2 g