

## Rezept für Couscous-Salat

Couscous ist eine gesunde Köstlichkeit und stammt aus der nordafrikanischen bzw. orientalischen Küche und schmeckt in Hauptgerichten, Beilagen und sogar als Dessert.

Couscous liefert viele Kohlenhydrate und hält damit lange satt. Gleichzeitig enthält er nur wenig Fett und nur etwa 112 Kalorien pro 100 g. Zudem gilt er als gute Quelle für Vitamine und Mineralien wie Kalzium, Kalium und Zink.



## Zutaten für 4 Portionen

500g Bio Primo Couscous  
3 Tomaten  
1 Paprikaschote  
1 Salatgurke  
1 Bund Lauchzwiebeln  
1 Bund Glatte Petersilie  
3 EL Zitronensaft  
(150g Feta-Käse) – kann auch weggelassen werden  
Salz und Pfeffer nach Bedarf  
Essig und Bio Primo Öl nach Bedarf

## Zubereitung

Bio Primo Couscous mit der doppelten Menge kochendem Salzwasser oder Gemüsebrühe übergießen und 5-10 Minuten quellen lassen.

In der Zwischenzeit das Gemüse und die Kräuter waschen und schneiden/würfeln und mit dem fertig gequellten Couscous vermengen.

Zitronensaft hinzugeben und nach Belieben mit Essig, Öl, Salz, Pfeffer abschmecken.

Wenn gewünscht, den gewürfelten Feta unterheben.

Wir wünschen einen guten Appetit.



Weitere Rezeptideen finden Sie auf [www.mueller.de/inspiration](http://www.mueller.de/inspiration)