

COUSCOUS-SALAT

Zutaten (für 2 Portionen):

100 g Vollkorn-Couscous
100 ml Wasser
1 Paprika (gelb, rot)
1 Jungzwiebel
1 Karotte
Petersilie
Saft von ½ Bio-Zitrone
2 EL Olivenöl

Zubereitung: Zitronensaft mit Olivenöl verrühren. Wasser dazugeben und 10 Minuten stehen lassen, bis das Couscous die Flüssigkeit aufgesogen hat. Paprika und Jungzwiebel schneiden, Karotten raspeln, Petersilie fein hacken. Alles zusammenmischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und gut durchziehen lassen.

