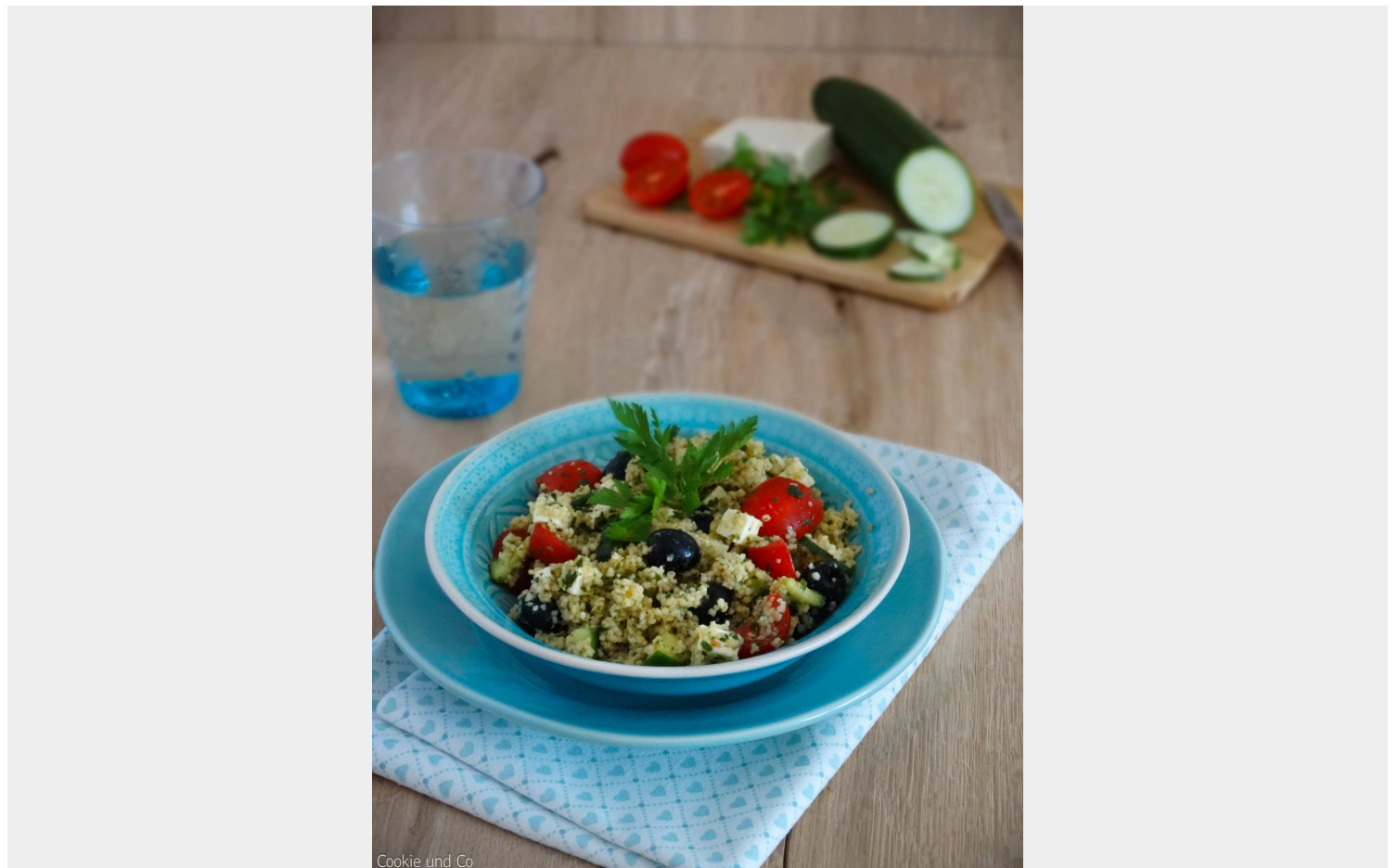


COUSCOUS SALAT – EINFACH UND SCHNELL

Posted on 30. August 2017



Heute habe ich für euch das Rezept für einen meiner Lieblings-Sommer-Salate: Couscous Salat. Er ist schnell und einfach zubereitet, passt mit seinen mediterranen Zutaten perfekt in den Sommer. Wir essen ihn sehr gerne als Beilage zum Grillen, beim Picknick oder einfach so als leichtes Abendessen.



Einfacher und schneller Couscous Salat

Auch als Party-Salat eignet sich dieser Salat sich sehr gut, denn er kann gut vorbereitet werden und nach Wunsch in kleine Einmachgläser abgefüllt werden. Dies sieht auf einem Buffet besonders hübsch aus.

Der Couscous Salat kann aber auch prima als erfrischender Snack mit ins Büro genommen werden, denn er schmeckt auch am nächsten Tag noch ganz wunderbar.

Couscous Salat mit kinderleichter Zubereitung

Besonders praktisch finde ich, dass der Couscous nur mit heißem Wasser übergossen und nicht lange gekocht werden muss. An besonders heißen Sommertagen Tagen finde ich dies besonders angenehm. Der Rest ist schnell geschnippelt und zusammengemischt. Schon ist eine leckere und gesunde Mahlzeit fertig. Hier findet ihr weitere leckere [vegetarische Rezepte](#) und hier einfache und schnelle [Sommer-Salate](#). Nun wünsche ich dir viel Spaß beim Nachmachen!



Cookie und Co

Rezept für Couscous-Salat

Zutaten

(für 4 Portionen)

Für den Salat

- 250 g Couscous
- 500 ml heißes Wasser
- 2 TL Gemüsebrühe (instant)
- 180 g Feta, gewürfelt (gerne fettarm)
- 150 g schwarze Oliven
- 1 Knoblauchzehe
- 1/2 – 1 Bund Petersilie
- 1/2 Bund Minze (optional)
- 1/2 Gurke
- 8 Mini-Tomaten (Ich nehme gerne Mini-Roma Tomaten)
- 1 rote Paprikaschote

Für Dressing

- 4-6 EL Olivenöl
- Saft von 1 Zitrone
- etwa 1,5 TL Salz (nach Geschmack)
- 1 Prise Zucker
- Pfeffer
- 1-2 Knoblauchzehen, durchgepresst

Zubereitung

1. Den Couscous mit der Gemüsebrühe mischen und mit den 500ml aufgekochtem Wasser übergießen. Für etwa 10 Min. abgedeckt quellen lassen.

2. Anschließend mit einer Gabel kurz auflockern und abkühlen lassen.
3. In dieser Zeit die Petersilie, Minze und Knoblauch fein hacken (oder den Knoblauch durch eine Knoblauchpresse drücken) und zum Couscous geben. Thermomix: Kräuter und Knoblauch in den Mixtopf geben, 3 Sek. | Stufe 8, anschließend umfüllen.
4. Tomaten je nach Größe halbieren oder vierteln, Feta, Gurke und Paprika würfeln und zum Couscous geben. Thermomix: Feta und Gemüse in Stücken in den Mixtopf geben, 4 Sek. | Stufe 4, anschließend zum Couscous geben.
5. Für die Soße wird der Zitronensaft, das Olivenöl, das Salz, die Prise Zucker, Pfeffer sowie die gehackten Kräuter und Knoblauch kurz verrührt. Thermomix: 30 Sek. | Stufe 4 verrühren.
6. Die Oliven können nach Wunsch in Ringe geschnitten werden.
7. Anschließend alle Zutaten gut miteinander vermengen und für etwa 10 Minuten durchziehen lassen.



Cookie und Co