

COUSCOUSSALAT

MIT GRANATAPFEL UND FETA

Granatäpfel sind besonders vitaminreich und sorgen für eine geschmackliche Variation. Klingt gut? Dann probiert doch mal dieses Couscoussalat-Rezept aus.

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

- 150 g Couscous
- 270 ml Gemüsebrühe
- 4 EL Zitronensaft
- 200 g Feta
- 1 Granatapfel
- 1 gelbe Paprikaschote
- 1 Zucchini
- 1,5 EL Walnüsse
- frische Kräuter
- 2 EL Olivenöl
- etwas Salz

ZUBEREITUNG

- 1** Couscous in eine Schüssel geben. Die Brühe kurz aufkochen und mit Zitronensaft mischen. Die Brühemischung über den Couscous gießen. Etwa 8 Minuten quellen lassen und gelegentlich mit einer Gabel etwas durchrühren und lockern.
- 2** Den Feta-Käse abtropfen lassen und in Scheiben schneiden. Granatapfel aufschneiden und die Kerne herauslösen. Paprika vierteln, putzen und abspülen. Die Paprikaviertel in kleine Würfel schneiden. Zucchini in kleine Stücke schneiden und in einer Pfanne ohne Fett kurz anbraten.
- 3** Granatapfelkerne, Paprikawürfel, Zucchinistückchen, Walnüsse, Olivenöl und frische Kräuter unter den Couscous rühren und mit Salz und Zitronensaft abschmecken. Den fertigen Couscous-Salat und Feta auf Tellern anrichten.

→ Kaltgepresste Öle wie Olivenöl werden durch schonende Pressung der Ölfrüchte bei niedriger Temperatur gewonnen. So behalten sie den sortentypischen Geschmack und enthalten wertvolle Pflanzenbegleitstoffe. Einfach ungesättigte Fettsäuren sind in Oliven- und Rapsöl enthalten. Auch diese beugen der Arterienverkalkung vor.

→ Zitronen enthalten viel Vitamin C. Sie bringen einen Frische-Kick in die Speisen, auch mit der dünn abgeriebenen Schale ohne die weiße Haut kann man wunderbar aromatisieren (ungespritzte Früchte verwenden).

→ Nüsse wie die Walnuss sind eine gute pflanzliche Eiweißquelle, mineralstoffreich und haben gesunde Fette.

