

MARIAS GESUNDKÜCHE „hoch3“

vital – vollwertig – vegetarisch

Lauwarmer Salat mit Rote-Linsen-Couscous

Zutaten für 2 Personen:

- 150 g Rote-Linsen-Couscous (oder Couscous aus Kichererbsen und roten Linsen)
- 250 g Wasser
- 1 TL Gemüsebrühepulver (ohne Zucker!)
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Olivenöl zum Anbraten
- 1 rote oder gelbe Paprikaschote
- 100 g Cocktailtomaten
- 2 Frühlingszwiebeln
- ½ Fenchelknolle
- 50 g Zuckerschoten
- 40 g Kürbiskerne
- Weißer Balsamico, Olivenöl, Kräutersalz, Petersilie

>>>TIPP:

Natürlich geht auch jedes andere Gemüse, was Du eben gerade so vorrätig hast!

Zubereitung:

Die Zwiebel und den Knoblauch klein hacken. In einem kleinen Topf in Olivenöl anbraten, dann mit dem Wasser aufgießen, das Gemüsebrühepulver dazugeben und aufkochen. Den Linsen-Couscous einrühren, von der Kochstelle nehmen und mit geschlossenem Topfdeckel 5 Minuten ausquellen lassen.

Paprikaschote in Würfel schneiden, Cocktailtomaten in Scheiben, Frühlingszwiebel in Scheibchen, Fenchelknolle in Streifen, die Zuckerschoten ganz fein schneiden. Alles in eine Salatschüssel geben, Kürbiskerne hinzufügen und mit einem Dressing aus Balsamico, Olivenöl und Kräutersalz anmachen. Zum Schluss den warmen Linsen-Couscous unterheben.

Auf 2 Salattellern anrichten, mit Petersilie genießen und am besten noch lauwarm genießen.

