

Couscous-Salat mit Himbeeren

i Couscous oder Kuskus ist eine beliebte Speise der nordafrikanischen Küche. Es besteht aus befeuchtetem und zerriebenem Gries aus Hartweizen, Gerste, Dinkel oder Hirse. Couscous wird als Beilage zu Fleisch-, Fisch- und/oder Gemüsegerichten serviert.

Zutaten für 4 Personen (als Hauptspeise)

250g Couscous
1,5- fache Menge Gemüsesuppe
1 Frühlingszwiebel
250g Himbeeren
250g Mozzarella (Bällchen)
2 mittelgroße Zucchini
2 Limetten
Basilikum frisch
Salz, Pfeffer
2 EL Essig
5 EL Limettensaft
2 EL Öl

Zucchini, Frühlingszwiebel, Himbeeren und Basilikum waschen und abtropfen lassen. Zucchini würfelig schneiden und im Öl anbraten. 375 ml Wasser mit 1 Suppenwürfel aufkochen lassen. Couscous in eine hitzebeständige Schüssel oder Topf geben, mit der kochenden Suppe aufgießen und den Couscous unter mehrmaligem Umrühren rund 4 Minuten quellen lassen. Frühlingszwiebeln feinringelig schneiden und Basilikum fein hacken. Schale von der Limette reiben und Saft auspressen. Zucchini, Frühlingszwiebel, Basilikum und Limettenschale zum Couscous geben, mit Salz und Pfeffer würzen und gut durchrühren. Essig, Öl und Limettensaft ebenfalls untermischen und abschmecken. Zum Schluss die Mozzarellabällchen unterheben und den Salat in Schüsseln anrichten und mit den Himbeeren bestreuen

Zubereitungszeit: ca.20 Minuten
Energieangaben pro Portion: 538 kcal.



Tipp: Wenn Sie die Dinkel-Vollkorn Couscous wählen, haben sie etwas weniger Kalorien und mehr Ballaststoffe.

**Wir wünschen guten Appetit und würden uns
über eine Rückmeldung freuen!**

<https://de.surveymonkey.com/r/LWLVPVQP>