



Couscous-Bowl

Passend für Mahlzeiten

Mittagessen, Abendessen, Snacks

Nährwertangaben

pro Portion

342,2 kcal

Energie

13,2 g

Fett

8,2 g

GFS

39,3 g

Kohlenhydrate

3,1 g

Zucker

15,4 g

Protein

2,3 g

Salz

Zutaten

für **4 Portionen** (1 Portion = 386.25 g)

400 g Gemüsebrühe (Standardrezeptur)

200 g Feta

5 g Knoblauch

200 g Gurke

200 g Tomate rot

500 g Couscous gekocht

30 g Petersilienblatt

10 g Essig

Zubereitung

1. Den Couscous roh (250g) in der Gemüsebrühe ausquellen lassen (am besten am Vortag) und mit einer Gabel auflockern. 2. Den Fetakäse in Würfel schneiden und mit dem Pesto marinieren. 3. Die Gurke und die Tomaten würfeln, den Knoblauch pressen und alle Zutaten unter den Couscous rühren. -> Petersilie fein hacken, sollte Petersilie trocken verwendet werden, max. 10 g verwenden. 4. Mit den Gewürzen abschmecken. -> Salz, Pfeffer