



Couscous-Bowl

Passend für Mahlzeiten

Mittagessen, Abendessen, Snacks

Nährwertangaben

pro Portion

448,3 kcal

Energie

17,4 g

Fett

8,8 g

GFS

51 g

Kohlenhydrate

4,6 g

Zucker

20,5 g

Protein

2,4 g

Salz

Zutaten

für 4 Portionen (1 Portion = 488.75 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

200 g Rucola roh

200 g Kichererbsen

10 g Rüböl (Rapsöl)

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. 5. Kichererbsen in etwas Rapsöl anrösten und mit Paprika edelsüß und wenig Salz würzen Anrichten wie eine Bowl mit einzelnen Komponenten oder gemischt als Salat! Guten Appetit! -> Salz, Pfeffer