



Perlcouscous-Salat



Der griechische Salat mit Perlcouscous, Fetakäse und Oliven eignet sich sowohl zum Mittag- als auch zum Abendessen. Dieser Salat schmeckt nicht nur gut, er verleiht Dir auch neue Energie.



2p 20m

ZUTATEN

150 g Perlcouscous
300 ml Gemüsebrühe
(salzarm)
125 g Cherrytomaten
 $\frac{1}{2}$ Salatgurke
50 g Feta
1 kleine rote Zwiebel
ca. 15 schwarze Oliven
100 g fein geschnittener
Eisbergsalat
ca. 5 g Petersilie

DRESSING

1 Knoblauchzehe,
4 EL fettarmer Joghurt
1 fettarme Salatsauce



Tipp

Anstelle von Perlcouscous
kannst Du auch
Vollkornpasta verwenden.



SO BEREITEST DU DEN PERLCOUSCOUS-SALAT ZU

- 1 • Die Gemüsebrühe in einem Topf mit Deckel aufkochen. Den Perlcouscous dazugeben und alles bei kleiner Hitze zugedeckt ca. 12 Minuten köcheln lassen. Ab und zu umrühren. Den Couscous abgießen und abkühlen lassen.
- 2 • Die Cherrytomaten vierteln und die Gemüsegurke klein würfeln. Die rote Zwiebel fein würfeln und den Feta zerbröseln. Die Oliven halbieren und entkernen, die Petersilie fein hacken.
- 3 • Die Knoblauchzehe in eine Schüssel pressen, mit den restlichen Dressingzutaten vermischen und das Dressing in die verschließbare Minibox füllen.
- 4 • Den abgekühlten Couscous mit den übrigen Zutaten (bis auf das Dressing) vermischen und in die Salatbox füllen.

NÄHRWERTE PRO PORTION

| Kcal | Fett | Ges. Fett | Kohlenhyd. | Ballastst. | Eiweiß |
|------|------|-----------|------------|------------|--------|
| 457 | 14 g | 4,8 g | 62 g | 6,7 g | 16,4 g |