



# Frischer Salat mit Apfel und Himbeere



Dieser nahrhafte Salat schmeckt vor allem durch die Stückchen vom grünen Apfel und die Himbeeren herrlich frisch, die Pekannüsse sorgen zugleich für einen köstlichen Crunch. Der Vollkorn-Couscous hat einen hohen Anteil an Ballaststoffen, deren Fasern für ein Sättigungsgefühl sorgen. Dieser Salat lässt sich ein ums andere Mal aufs Neue genießen.



## ZUTATEN

100 g Vollkorn-Couscous  
1 grüner Apfel  
1 kleine rote Zwiebel  
40 g Pekannüsse (ungesalzen)  
75 g Rucola  
125 g Himbeeren  
60 g Ziegenkäse

### Für das Dressing

3 TL Balsamico-Essig  
3 TL Honig  
3 EL Olivenöl  
2 EL Wasser  
1 TL Senf



### Glutenfrei?

Ersetze dafür einfach den Vollkorn-Couscous durch Quinoa.

## SO BEREITEST DU DEN SALAT ZU

- 1 • 120 ml Wasser zum Kochen bringen. Den Couscous in eine Multischüssel mit 1.250 ml Inhalt füllen und mit dem kochenden Wasser übergießen. Den Couscous bei geschlossenem Deckel 5 Minuten quellen lassen. Danach mit ein wenig Pfeffer und eventuell einer Prise Salz abschmecken und abkühlen lassen.
- 2 • Den grünen Apfel ungeschält klein würfeln. Danach die Zwiebel abziehen, in dünne Ringe schneiden und beiseite stellen.
- 3 • Die Pekannüsse ohne Fett 3 Minuten lang in einer Pfanne anrösten und abkühlen lassen. Unterdessen die Zutaten für Dressing miteinander vermischen und in die Minibox füllen.
- 4 • Sobald der Couscous vollständig abgekühlt ist, kann der Salat zubereitet werden. Dazu zuerst den Couscous in die Salatbox geben, dann den Rucola hinzufügen. Den Apfel, die Zwiebelringe, Himbeeren sowie den kleingebröckelten Ziegenkäse darüber verteilen. Die Pekannüsse in das Zwischenfach der Salatbox legen, so bleiben die Nüsse bis zum Verzehr schön knackig. Den Salat kühlstellen.



## Tipp

Willst Du den Salat an einem weiteren Tag genießen? Füge den Rucola-Salat dann erst an diesem Tag hinzu.

## NÄHRWERTE PRO PERSON. INKL. DRESSING

Kcal	Fett	Ges. Fett	Kohlenhyd.	Ballastst.	Eiweiß
566	31 g	6 g	53 g	9 g	15 g

**MEPAL**  
Für immer