

# Couscous-Salat

## mit Gemüse und Feta

### FÜR 4 PORTIONEN

- 200 g Couscous
- 300 ml Gemüsebrühe
- 200 g Erbsen
- 1 Zucchini
- 2 cm Lauchzwiebel
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauch-Zehe
- 1 rote Paprika
- 100 g Feta
- Saft einer halben Zitrone
- Salz/Pfeffer
- 2 EL weisser Balsamico-Essig
- 2 EL Olivenöl

*Couscous-Salat ist ein leichtes Gericht, welches als sättigende Hauptspeise oder als Beilage zu jeder Jahreszeit lecker schmeckt. Couscous kommt ursprünglich aus der nordafrikanischen /orientalischen Küche. Die kleinen Kügelchen entstehen aus zerriebenem Grieß aus Hartweizen.*

### Rezept:

1. Alles Gemüse waschen.
2. Die Zucchini in Scheiben schneiden und nochmals halbieren.
3. Die Paprika würfeln.
4. Zwiebeln und Knoblauch klein schneiden.
5. Die Lauchzwiebel in feine Ringe schneiden.
6. Den Feta grob zerbröseln.
7. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Zucchini mit dem Knoblauch kurz anbraten.
8. Die Erbsen am Schluss kurz mitdünsten/erwärmen.
9. Die Gemüsebrühe in einem Topf zum Kochen bringen.
10. Den Topf vom Herd nehmen und nun den Couscous hinzugeben.
11. Den Couscous so lange quellen lassen, bis er die gesamte Flüssigkeit aufgenommen hat.
12. In einer Salatschüssel, den Couscous, das vorbereitete Gemüse sowie den zerkleinerten Feta geben und vermengen.
13. Zitronensaft mit dem weissen Balsamico-Essig über den Couscous gießen.

14. Alles nochmals gut miteinander vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.