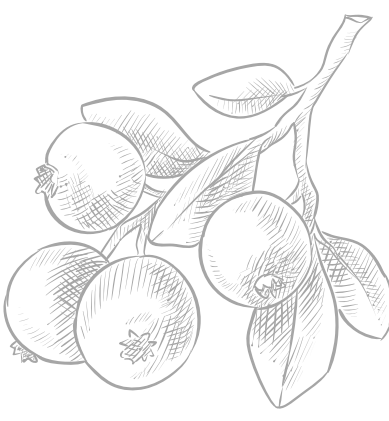


Couscous-Salat



Zutaten - 4 Pers.

- 200g Couscous
- 1 Zucchini
- 2 Möhren
- 1 Dose Kichererbsen oder 265g frische Kichererbsen
- 2 Stangen Lauch
- 200g Erbsen
- 150 g Delibohnen
- Nach Bedarf 80 g Cranberrys oder weiße Rosinen



Zubereitung

Das Gemüse klein schneiden und die Kichererbsen abgießen. Wenn du die Kichererbsen selbst kochst, müssen sie vorher für mind. 12h im Wasser quellen und dann für ca. 60 min bei mittlerer Hitze kochen.

Zuerst den Lauch und die Möhren in der Pfanne andünsten. Nach etwa 5 min die Bohnen, Erbsen und Zucchini hinzugeben. Solange andünsten, bis sich das Gemüse noch in einem bissfesten Zustand befindet. Als letztes die Kichererbsen und Rosinen/Cranberrys zum erwärmen hinzugeben.

In der Zeit die Kichererbsen und Rosinen sich erwärmen (ca. 10 min), den Couscous zubereiten - Die doppelte Menge an Wasser im Wasserkocher aufkochen, den Couscous in eine Schüssel geben, mit Salz und Kräutern würzen und das heiße Wasser dazugeben. 5-10 min Quellen lassen, ggf. noch etwas mehr Wasser hinzugeben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Alles zusammen in eine Schüssel geben und genießen. Der Salat bietet eine frische Beilage zu Fisch oder Fleisch.

