



ZU GAST
IN ANDEREN
KÜCHEN

COUSCOUS SALAT



Deutsche Gesellschaft
für Ernährung e.V.
Sektion Niedersachsen



gelbetomaten



Gefördert durch:



Niedersächsisches Ministerium
für Ernährung, Landwirtschaft
und Verbraucherschutz



COUSCOUS SALAT

Rezept für 4 Personen

Zutaten:

350 g Couscous
2 Möhren
1 kleiner Zucchini
3 Paprika
4 Frühlingszwiebeln
1 TL Jodsalz mit Fluorid
1 TL Currypulver
2-3 EL Rapsöl

Zubereitung:

Couscous abwiegen, Salz dazu geben, mit 350 ml kochendem Wasser aufgießen und quellen lassen. Nach ein paar Minuten gut durchrühren.

Möhren waschen, schälen und auf der groben Seite der Reibe raspeln. Zucchini waschen und in kleine Würfel schneiden. Paprika waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebeln in dünne Ringe schneiden. Alles Gemüse in einer Pfanne mit dem Pflanzenöl andünsten und mit Currypulver würzen.

Gemüse und Cous Cous in eine große Schüssel geben, gut vermengen und noch einmal mit Jodsalz abschmecken.

Nährwerte pro Portion: **Energie inkl. Energie aus Ballaststoffen** 392 kcal | **Eiweiß (Protein)** 11,3 g | **Fett** 9,34 g | **Gesättigte Fettsäuren** 993 mg | **Mehrfach ungesättigte Fettsäuren** 2,63 g | **Kohlenhydrate**, resorbierbar 59,7 g | **Ballaststoffe** 9,89 g

