

Frühstücksidee: Couscous-Salat



Zutaten (für zwei Portionen):

- 125 g mittelgroßer Couscous
- ca. 125 g Tomaten
- ¼ Salatgurke
- 1 Zwiebel
- 2 Stängel Petersilie und Minze
- 1 gepresste Zitrone und dieselbe Menge an Öl
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Den Couscous kochen und in eine Schüssel geben.
2. Die Tomaten kreuzförmig einschneiden und in Wasser kochen. Dann die Haut abziehen und in kleine Würfel schneiden.
3. Die Gurke schälen und in kleine Würfel schneiden.
4. Die Zwiebel schälen und klein würfeln.
5. Petersilie und Minze abwaschen, Blätter abzupfen und kleinhacken. Zusammen mit dem Saft der ausgepressten Zitrone und dem Öl zu einem Dressing verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Das Dressing über den Salat geben und alles gut miteinander vermischen.



Tipp:

Der Salat kann perfekt am Vortag zubereitet werden und über Nacht im Kühlschrank durchziehen. Für diejenigen, die es lieber süß mögen, kann der Salat mit getrockneten Datteln und Feigen zubereitet werden.