

bubenlohe.



heyfoodsister

heyfoodsister

couscous salat.

couscous salat.



ZUTATEN

1 Falafelmix **bubenlohe.**
100 g (Perl-) Couscous
1 TL Gemüsebrühe
60 g grüne Erbsen (frisch/TK)
1 Lauchzwiebel
150 g grüner Spargel
1 EL Olivenöl
50 g Salatgurke
100 g Erdbeeren
100 g Kirschtomaten
1 Handvoll Pflücksalat

DRESSING

3 EL Balsamico Essig
2 EL Zitronensaft
1 EL Ahornsirup
1 TL Senf
5 EL Öl
Salz und Pfeffer

AUßERDEM

frische Kräuter
z.B. Petersilie oder Dill
Kürbis- oder Sonnenblumenkerne

ZUBEREITUNG

1. Falafelmix nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Den Couscous nach Anweisung in der Gemüsebrühe garen. Dabei die Erbsen zufügen (alternativ Erbsen in separatem Topf mit Salzwasser garen).
3. Die Lauchzwiebel in Ringe schneiden. Das Grün für später beiseite legen. Den Spargel waschen und die holzigen Enden entfernen, dann in Stücke schneiden und kurz anbraten.
4. Salatgurke, Erdbeeren und Kirschtomaten waschen und in Stücke schneiden. In einer großen Schüssel mit dem Couscous, Erbsen, Spargel, Lauchzwiebelringe und Pflücksalat mischen.
5. Für das Dressing alle Zutaten gründlich verquirlen. Den Salat damit anmachen.
6. Den Salat mit frischen Kräutern und Sonnenblumen- oder Kürbiskernen sowie den angebratenen Falafeln servieren.