

Mittagessen

Couscous-Salat mit Weintrauben



VEGETARISCH



ZUM VORKOCHEN

Nährwerte (pro Portion)

Kalorien: ca. 505 kcal

Kohlenhydrate: 48 g

Proteine: 19 g

Fette: 26 g

Zutaten für 1 Portion:

- 50 g Couscous (ungekocht)
- 1/4 Gurke
- 5 Kirschtomaten
- 50 g Schafskäse, fettarm
- 7 dunkle Weintrauben
- 15 g Walnüsse
- 2 EL Balsamico Essig
- 5 ml Olivenöl
- Salz, Pfeffer



CA. 5 MINUTEN

Zubereitung

1. 100 ml Wasser (doppelte Menge vom Couscous) in einem Wasserkocher zum Kochen bringen (alternativ kann dies natürlich auch im Kochtopf auf dem Herd gemacht werden). Couscous mit etwas Salz in eine Schüssel geben und das heiße Wasser darüber geben. Couscous zugedeckt ca. 5 Minuten quellen lassen. Anschließend mit einer Gabel auflockern.
2. In der Zwischenzeit das Gemüse und die Weintrauben waschen, die Gurke schälen und würfeln. Die Tomaten und die Weintrauben halbieren. Den Schafskäse ebenfalls in Würfel schneiden.
3. Alles über den Couscous geben, Essig und Öl unterrühren und mit Walnüssen garnieren.