



Gemüse-Couscous-Salat

Zutaten

- 400 ml Wasser
- 3 TL MAGGI Gemüse Brühe
- 200 g Couscous
- 100 g Tomaten
- 2 Frühlingszwiebel(n)
- 150 g gelbe Paprikaschoten
- 250 g Gurke
- 0,5 Bund Petersilie
- 1 Limette(n)
- 4 TL Maggi Würzmischung 4 , für knackige Salate
- 0,5 TL Zucker
- 5 EL THOMY Reines Rapsöl

Zubereitung

1. Wasser zum Kochen bringen. MAGGI Gemüse Brühe darin auflösen. Couscous zugeben und nach Packungsanweisung ausquellen lassen. In eine Schüssel geben und abkühlen lassen.
2. Tomaten waschen, den Blütenansatz entfernen und in sehr kleine Würfel schneiden. Paprikaschote waschen, Kerne und weiße Innenhäute entfernen und in sehr kleine Würfel schneiden. Gurke putzen, waschen, längs halbieren, entkernen und in sehr kleine Würfel schneiden (dafür evtl. die Gurkenhälften nochmals längs halbieren). Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen zupfen und klein hacken. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in sehr kleine Ringe schneiden.
3. Für das Dressing: Limette auspressen. Den Saft mit MAGGI Würzmischung 4, Zucker und THOMY Reines Rapsöl verrühren.
4. Couscous, Tomaten, Frühlingszwiebeln, Paprika und Gurke mit dem Dressing mischen. Petersilie unterheben und den Salat auf Teller verteilen. Den Salat zu saftigen Hähnchenschenkeln oder Gegrilltem servieren.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	11 g
Energie	202 kcal
Fett	16 g
Protein	3 g

🕒 25 Minuten

⊕ 4 Portionen