

COUSCOUS SALAT MIT AVOCADO

geschrieben von Karin Knorr | 15. Juni 2016



Ich liebe Salate, schnelle Gerichte und probiere gern neue Rezepte aus. Bei meinem heutigen Salat stöbere ich ein wenig in der afrikanischen Küche. Ich verwende Couscous, der schon vorgegart ist. Somit spare ich Zeit. So einfach und schnell ist der Salat zubereitet, seht selbst.

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Becher Couscous
- 2 Becher heißes Wasser
- 4 Frühlingszwiebeln
- 2 Paprikaschoten
- 2 kleine Avocado
- 2 Zitronen
- 1 Bund Petersilie
- 3 Stängel Minze
- Schafskäse
- Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Couscous in eine Schüssel geben und mit dem heißen Wasser überbrühen. Jetzt die Paprikaschoten und den Schafskäse in Würfel, die Zwiebeln in Ringe schneiden. Die Avocado ebenfalls würfeln und sofort mit dem Saft einer Zitrone beträufeln. Somit schützen wir die Avocado vor Oxidation und sie bleibt schön grün. Jetzt können wir alles in eine große Schüssel geben und miteinander verrühren. Zum Schluss werden die restlichen Zutaten (2 Esslöffel Olivenöl, Minze, Salz und Pfeffer) hinzugefügt.

Tipp: Auch bei diesem Salat kann man kreativ sein. Wer es mag, kann mehr Zitrone und Petersilie verwenden. Auch Tomaten sind hier sehr lecker.

Gesundheitstipp: Wer weniger Weizenprodukte essen möchte, kann hier gern auch Hirse oder Quinoa verwenden. Diese müssen jedoch gekocht werden. Diese Mahlzeit bietet wieder alle Nährstoffe. Kohlenhydrate, Eiweiße, Fette sowie Vitamine und Mineralstoffe. Sie ist ballaststoffreich und vitaminarm. Die Superfrucht Avocado ist ein richtiges Kraftpaket und bietet uns unter anderem die Vitamine A, E und K, viel Calcium sowie die sekundären Pflanzenstoffe Lutein und Lycopin. Alle Inhaltsstoffe werden besonders gut durch die vorhandenen Fettsäuren (ungesättigte Fettsäuren) von unserem Körper aufgenommen.

Dieses Rezept könnte euch auch interessieren: [Indische Linsensuppe](#)

Ich hoffe, ich konnte euch wieder inspirieren und somit euren Speiseplan bereichern. Habt eine schöne Zeit,

eure Karin Knorr