

Couscous-Salat

Zutaten für ca. 10 Personen:

300 g Couscous

300 g Gemüsebrühe

10 g Tomatenmark

300 g rote und gelbe Paprika

1 Dose Mais

4 Stangen Lauchzwiebeln

2 EL Essig

2 EL Olivenöl

1 EL rote Currypaste

1 EL Sojasauce

Salz, Pfeffer, Chilipulver, Kreuzkümmel, Petersilie, Zwiebellauchgrün

Die Gemüsebrühe aufkochen und den Couscous einstreuen, ziehen lassen. Paprika fein würfeln, Lauch in feine Ringe schneiden und mit den übrigen Zutaten und Gewürzen unter das Couscous mengen. Etwas stehen lassen und servieren.



Energie pro Person:

Kcal 144

Fett 2,2 g

Kohlenhydrat 26 g

Eiweiß 4,3 g