

Brokkoli-Paprika-Couscous-Salat

für 2 Personen (am Tag zuvor zubereiten)

Zutaten:

- 120-150 g Brokkoli
- 1 roter (Spitz-) Paprika, evtl. geschält
- 1 rote Zwiebel (=milder)
- etwas Sonnenblumenkerne oder Cashewbruch*
- 60 g Couscous*
- etwas Gemüsebrühe

Dressing:

- 150 g Joghurt
- 4 EL Orangensaft*
- 1 TL Honig* oder Agavendicksaft
- ½ TL Curry*
- ½ TL Meersalz*
- ½ TL gem. Pfeffer*
- 1 TL Speiseöl (Olivenöl*)
- 1 EL Essig

Zubereitung:

Gewaschenen Brokkoli vom Strunk befreien und das Obere in kleine Röschen zerteilen. Den Paprika klein schneiden. Die Zwiebel fein schneiden, in ein Sieb geben und mit kochendem Wasser kurz über brühen. Alle Zutaten in eine Schüssel geben.

Die angegebenen Zutaten für das Dressing vermengen und gut mit dem Gemüse vermischen. Den Salat am Besten über Nacht durchziehen lassen.

Couscous mit doppelter Menge Wasser und etwas Gemüsebrühe unter ständigen Rühren bissfest kochen. Wasser abgießen und Couscous abkühlen lassen.

Den Couscous erst kurz vor dem Servieren untermischen.

Abschließend evtl. noch nachwürzen.

Wer will, kann den Salat noch mit Bacon-Stücken und zerkleinerten Rosinen* anreichern.

Bacon kross ausbraten.

* Zutaten gibt es im Weltladen Schongau.

Das Team des Weltladen Schongau wünscht guten Appetit!