



Sommerlicher Couscous-Salat

Zutaten:

Für den Salat: 100 g Couscous, 150 ml heiße Gemüsebrühe, 1 kl. Zwiebel, 1 rote Paprika, 1 mittelgroße Tomate, 1 kleine Zucchini, 2 EL Olivenöl, 1/2 Bund Basilikum

Für das Dressing: 4 EL Olivenöl, 1 EL Zitronensaft, 1 TL Senf, 1 TL Honig, Salz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Den Couscous mit ca. 150 ml heißer Gemüsebrühe übergießen. Ca. 10 Minuten quellen lassen, dann mit einer Gabel auflockern.

Zwiebel pellen und in kleine Würfel schneiden. In dem Olivenöl glasig andünsten. Paprika, Tomate und Zucchini waschen und klein schneiden. Mit in die Pfanne geben und kurz andünsten.

Den Couscous zusammen mit dem Gemüse in eine Schüssel geben. Alles etwas abkühlen lassen.

Die Zutaten für das Dressing zu einer Marinade verrühren und mit dem Salat vermengen. Zum Schluss das Basilikum klein schneiden und über den Salat streuen.

Der Salat ist eine tolle Beilage für Gegrilltes (Fleisch, Fisch, Gemüse). Wer ihn gehaltvoller als Hauptmahlzeit mag: Einfach Räuchertofu, gekochtes Ei oder Schafskäse dazu servieren.

Wirkung aus Sicht der TCM: Der Couscous-Salat nährt das Qi, stärkt die Mitte, wirkt leicht kühlend und spendet dem Körper Säfte.