



Couscous-Gemüse-Wildkräutersalat mit Knoblauchsalami

Zutaten (für vier Personen)

150 g Couscous
100 g angebratene Hokkaidowürfel
1 Avocado in Würfeln
2 Tomaten in Würfeln
1 Frühlingslauch
Saft von 1 Zitrone
2 EL Olivenöl
1 TL geriebener Ingwer
1 ½ EL gehackte Minze
300 g Wildkräutersalatsmischung
80 g Knoblauchsalami
Salz, Pfeffer

Zubereitungszeit (circa 20 Minuten)

Gehackte Minze mit geriebenem Ingwer, Olivenöl und Zitronensaft gut verrühren. Couscous in etwas Gemüsebrühe etwa zehn Minuten kochen, abschütten und mit der vorbereiteten Marinade gut vermengen. Angebratene Hokkaidowürfel, Avocadowürfel, Röllchen von Frühlingslauch und Tomatenwürfel darunter mischen und einziehen lassen. Danach mit der Wildkräutermischung vermengen. In einem tiefen Teller anrichten, Knoblauchsalami in Streifen schneiden und über dem Salat verteilen.

Nährwerte pro Person

437 kcal - 26 g Fett - 16 g Eiweiß - 42 g Kohlenhydrate - 3,5 BE
Dieses Gericht ist lactosefrei und eifrei.