



Bunter Couscous-Salat für unterwegs

Zutaten (für zwei Portionen)

1 Tasse Couscous
Gemüsebrühe
1 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe
1/2 Zucchini
1/2 kleine Möhre
3 getrocknete Tomaten
5 bis 6 schwarze entsteinte Oliven
50 g Schafskäse
Salz, Pfeffer
frische Minze
frisches Basilikum

Zubereitung

Couscous mit der 1,5-fachen Menge Gemüsebrühe übergießen und für etwa 10 bis 15 Minuten quellen lassen. Währenddessen die Möhre in kleine Würfel schneiden. In einer beschichteten Pfanne das Olivenöl erhitzen. Die Knoblauchzehe fein schneiden, anschließend gemeinsam mit den Möhrenwürfeln in das heiße Öl geben und dünsten. Die Zucchini in kleine Stücke schneiden, ebenfalls hinzugeben und braten, bis das Gemüse bissfest ist.

In einer großen Schüssel Couscous mit dem Gemüse vermengen. Oliven halbieren und entsteinen. Die getrockneten Tomaten in feine Streifen schneiden. Den Schafskäse würfeln. Alle Zutaten vorsichtig unterheben. Basilikum und Minze waschen, klein schneiden und zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Nach Belieben noch etwas Olivenöl unterziehen.

Erfrischendes Kräuterwasser

1 Liter gut gekühltes Mineralwasser mit 2 Rosmarinzweigen, 4 Limettenscheiben und 2 frischen Ingwerscheiben mischen. Über Nacht ziehen lassen.