



REZEPT von Daniela Baier

Couscous Salat im Greek Style

Zutaten Salat:

150 g Couscous
300 ml Gemüsebrühe
2 Eier
1/2 Salatgurke
1 Strauch Cocktailtomaten
1 rote Zwiebel
1 rote Paprika
150 g Oliven (schwarz/grün) gerne in Knobi-Kräuter
200 g Feta
4 Artischocken aus der Dose
80 g Thunfisch im eigenen Saft
Salz / Pfeffer / Oregano

Für das Dressing:

4 EL Olivenöl
4 EL Balsamico Essig hell
1 EL Balsamico Creme
2 EL Wasser
1 TL Zucker
1 TL Honig
1 TL Senf
Salz / Pfeffer / Oregano

Den Couscous mit der heißen Gemüsebrühe übergießen und für 10 Minuten quellen lassen. Zwischenzeitlich immer mal wieder mit der Gabel auflockern und mit Pfeffer, Salz und Oregano würzen.

Die Eier wachsw weich kochen, pellen und halbieren. Salatgurke halbieren und in Scheiben schneiden. Tomaten halbieren. Zwiebel in feine Ringe schneiden. Paprika in Streifen schneiden. Feta in Würfel schneiden. Artischocken vierteln.

Alle Zutaten für das Dressing mit einem Schneebesen zu einer homogenen Sauce vermengen und mit Gurkenscheiben, Tomaten, Zwiebel, Paprika, Oliven und Artischocken vermengen.

Den Couscous als Boden in eine große flache Schale geben. Alle gesunden :) Vitamine darauf verteilen und mit Eier, Thunfisch und Feta toppen.