

Cous Cous Salat

(4 Portionen)

Zutaten:

100 g Cous Cous
(oder Hirse aus türkischem Laden)
250 ml Gemüsebrühe (3 TL Instant)
je 1 Paprikaschote, rot und gelb
1 Salatgurke
100 Mais (Konserve)
Salz & Pfeffer
Essig

Zubereitung:

- Couscous nach Anweisung in Gemüsebrühe kochen oder
- Hirse in 150 ml Gemüsebrühe einweichen, bis die Flüssigkeit voll aufgenommen ist. Dann die restliche Gemüsebrühe dazugeben und aufkochen.
- Bei ganz schwacher Hitze ca. 10 Minuten ausquellen lassen.
- Abkühlen!
- Das Gemüse putzen, in feine Würfel schneiden und unter die abgekühlte Hirse geben.
- Mit den Gewürzen kräftig abschmecken und ca. 2 Stunden kühl stellen.

Pro Portion: 1 K, G

Rezeptvariante:

Es eignen sich auch hervorragend frische oder gegarte Möhren.

Dazu als Gewürz noch Curry.

Ebenso können Zucchini (dazu passt Dill) oder grüne Erbsen in den Salat gegeben werden.

Zubereitungstipp:

Auch Gemüsereste der Mittagsmahlzeit lassen sich mit verwenden.

Einkaufstipp:

Gehen Sie aufmerksam über den Markt und kaufen Sie farbenprächtiges frisches Gemüse.

So entstehen immer wieder neue Geschmackserlebnisse.