

Couscous-Salat

mit Ofenmöhren und Kräutern

— Bio Kochbox KW 16



Couscous-Salat

mit Ofenmöhren und Kräutern



MENGENHINWEIS:

- Für 1 Portion die Mengen halbieren
- Für 4 Portionen die Mengen verdoppeln

Für 2 Portionen:

- 150 g Couscous
- 3 Möhren
- 1 Handvoll Petersilie
- 1 Zitrone
- 200 ml Gemüsefond

Eigener Vorrat:

- Salz, Pfeffer
- 2 EL Olivenöl

Zubereitung:

Backofen auf 200°C vorheizen. Möhren schälen, längs halbieren und mit 1 EL Öl, Salz und Pfeffer mischen. 20–25 Minuten im Ofen rösten. Couscous in eine Schüssel geben, mit heißer Brühe übergießen und 5 Minuten quellen lassen.

Mit einer Gabel auflockern. Petersilie waschen, trockenschütteln und hacken, Zitrone auspressen. Couscous mit Möhren, Petersilie, Zitronensaft und restlichem Öl vermengen. Abschmecken und lauwarm servieren.