

Couscous-Salat mit Joghurt-Minze-Dip (2 Pers.)

Zutaten: 125 g Couscous, 125 ml Gemüsebrühe, ½ Paprika rot oder gelb, ½ Zucchini, 2 Frühlingszwiebeln, ½ Bund Petersilie, 3 EL Zitronensaft, 1 Prise Salz, 1 Prise Pfeffer, Chiligewürz, 1 TL Zucker, 1 Prise Kurkuma, 1 Prise Koriander, 3 E Olivenöl. Eventuell 100 g Feta.

Zutaten Dip: 3 Minzestängel, 1 Becher Joghurt (100 g), 1 EL Milch.

Zubereitung: Couscous in eine Salatschüssel geben. Die Gemüsebrühe aufkochen und über den Couscous geben. Ca. 8 – 10 Minuten quellen lassen. Inzwischen die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Paprika und Zucchini in kleine Würfel schneiden. Petersilie grob hacken. Aus Zitronensaft, Olivenöl und Gewürzen eine Salatsauce herstellen. Alles vermengen. Wer mag kann noch unter den Salat kleingeschnittenen Feta würfeln.

Zubereitung Dip: Die Minze fein hacken. Milch mit Joghurt glattrühren. Minze darunterheben und nach Bedarf mit Salz und Pfeffer würzen. Den Dip zum Salat reichen.

Dazu passt: Gebratene Hähnchenbrustwürfel (Hänchenbrust klein schneiden. Mit Salz, Pfeffer, Curry würzen und in einer Pfanne mit einem EL Öl gut anbraten, bis das Fleisch durch ist).