



Tomatensalat

Ein klassischer Taboulé kann gerade jetzt im Sommer wunderbar mit reichlich frischem Gemüse zubereitet werden. Neben Tomaten machen Dicke Bohnen, Gurke und ein wenig Karotte diesen Salat zu einem echten Leckerbissen in der Mittagspause.

Gesamtzeit: 20 Minuten

Zutaten (für 2 Portionen)

- 80 g Couscous
- 200 g gekochte, Dicke Bohnen
- 8 Cherrytomaten
- ½ Salatgurke
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 kleine Möhre
- 4–5 Stängel Petersilie
- Saft einer Zitrone
- 1–2 EL Olivenöl
- 1 TL orientalische Gewürze nach Wahl z. B. Ras el Hanout
- Salz & Pfeffer

1 Den Couscous in eine Schüssel geben, etwas Salz und die Gewürze hinzugeben und mit der dreifachen Menge kochendem Wasser übergießen. Die Schüssel abdecken und etwa 10 Minuten quellen lassen.

2 Das Gemüse – ausgenommen die Bohnen – waschen und eventuell schälen. Die Frühlingszwiebeln in dünne Ringe und den Rest in kleine, mundgerechte Stücke schneiden.

3 Die Petersilie fein hacken und zusammen mit allen anderen Zutaten vermengen. Den Salat zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp: Der Salat kann auch super am Vortag zubereitet werden.

Guten Appetit!