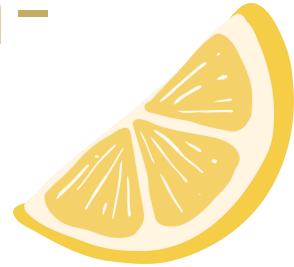


zitroniger Lauch-Couscous Salat

⌚ 30 min 🧑 4 Personen



Zutaten

- 1 große oder 2 kleine Stangen Lauch
- ½ Zitrone
- ½ Bund Petersilie
- ½ Bauerngurke
- 2 EL Olivenöl
- Salz&Pfeffer
- 180 g Couscous
- optional: Feta

Dressing aus
Walnussöl, Himbeeressig,
Senf, Honig, Salz und Pfeffer
erstellen

Zubereitung

1. Halbe Zitrone in feine Streifen schneiden und in ordentlich Olivenöl goldbraun anbraten. Dann aus der Pfanne legen und in ganz feine Stücke hacken. Wer es zitronig mag lässt die Schale der Zitronen komplett dran, ansonsten vor dem Zerhacken die Schale entfernen.
2. Lauch in feine Streifen schneiden und in der selben Pfanne anbraten. Währenddessen immer mal wieder Wasser hinzugeben, bis er ganz weich geworden ist.
3. Petersilie in sehr feine Streifen schneiden und Couscous nach Packungsbeilage zubereiten.
4. Alle Zutaten zusammengeben und das Dressing dazugeben.
5. Feta und optional Walnüsse, Apfelstreifen, Mapo-Mandarinen oder andere Toppings eurer Wahl hinzufügen und genießen

guten Appetit!



nice to
know

- lecker als lauwarmer Salat aber auch kalt geeignet.
- Durch den Couscous und die Nüsse hat der Salat auch genügend Kohlenhydrate und Proteine, was es zu einer vollwertigen Mahlzeit macht, die gut mitgenommen werden kann.