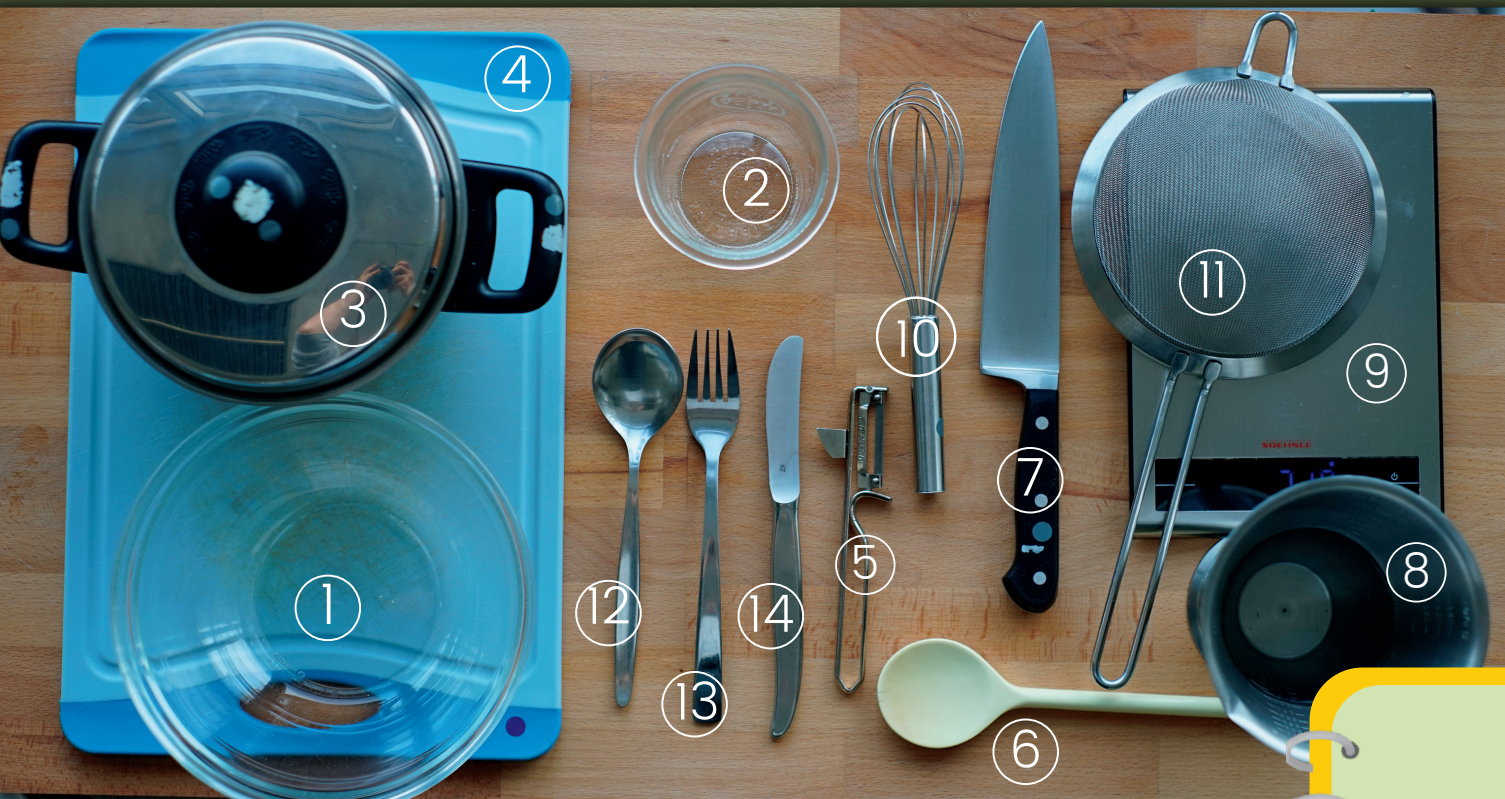


# Couscous-Salat

Foto-Rezept Frühling





## Küchengeräte



- |                    |                    |
|--------------------|--------------------|
| 1. Schüssel        | 8. Messbecher      |
| 2. kleines Glas    | 9. Küchenwaage     |
| 3. Topf mit Deckel | 10. Schneebesen    |
| 4. Schneidebrett   | 11. Küchensieb     |
| 5. Sparschäler     | 12. Esslöffel (EL) |
| 6. Kochlöffel      | 13. Gabel          |
| 7. Kochmesser      | 14. Messer         |



Für ca. 4 Portionen

Dieses Gemüse  
wächst im Frühling  
in Deutschland

## Zutaten für den Couscous-Salat



- |                                     |                            |
|-------------------------------------|----------------------------|
| 1. Couscous (200g)                  | 7. Pfeffer                 |
| 2. Rote Bete Knollen<br>(1-2 Stück) | 8. Petersilie              |
| 3. Möhren (4 Stück)                 | 9. Schnittlauch            |
| 4. Feldsalat (200g)                 | 10. Honig (1/2 TL)         |
| 5. Olivenöl (5 EL)                  | 11. Essig (2 EL)           |
| 6. Salz (1/2 TL)                    | 12. Wasser/<br>Gemüsebrühe |



## Zubereitung des Couscous-Salats



1. Zuerst das Wasser mit dem Salz (oder der Gemüsebrühe) und einem Schuss Olivenöl in einen Topf geben, gut verrühren und erhitzen.
2. Anschließend den Topf vom Herd nehmen.
3. Den Couscous in die heiße Flüssigkeit einrühren und zugedeckt für ca. 3-5 Minuten quellen lassen.
4. Dann den Couscous mit einer Gabel oder einem Löffel auflockern und mit einem Schuss Olivenöl verfeinern.



## Zubereitung des Couscous-Salats

5. Die Rote Beete waschen, schälen und auf einer Reibe raspeln.
6. Die Möhren waschen, schälen und auf einer Reibe raspeln.
7. Den Salat waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden.



1



2



3



4

## Zubereitung des Dressings



1. Essig in eine Schüssel geben.
2. Mit dem Schneebesen das Öl einrühren, bis sich alles gut verbunden hat.
3. Mit Salz, etwas Pfeffer und Honig würzen.
4. Die Petersilie und den Schnittlauch waschen, kleinschneiden und ins Dressing einrühren.

5



## Servieren des Couscous-Salats



1. Ein kleines Glas mit einer Schicht Couscous befüllen.
2. Die geriebene Rote Bete und die geriebene Möhre darauf schichten.
3. Zuletzt den Feldsalat auf dem Gemüse platzieren und das Dressing darüber geben.

Guten  
Appetit!

6

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages



Europa-Universität  
Flensburg

Institut für Gesundheits-, Ernährungs-  
und Sportwissenschaften  
Abteilung Ernährung und Verbraucherbildung

## Impressum:

Fotos: Tristan Ludwigkeit

Layout & Design: Marvin Marx

Bearbeitet von: Vanessa Lüder,  
Emma Luise Langner, Lisa Rück,  
Bernadette Lange

Copyright©2023

Über IN FORM:

IN FORM ist Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung. Sie wurde 2008 vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) und vom Bundesministerium für Gesundheit (BMG) initiiert und ist seitdem bundesweit mit Projektpartnern in allen Lebensbereichen aktiv. Ziel ist, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Menschen dauerhaft zu verbessern. Weitere Informationen unter: [www.in-form.de](http://www.in-form.de)