



Zitronen-Couscous

Vor- und zubereiten: ca. 35 Min.

250 g Couscous

3 dl Wasser

2 Bio-Zitronen,
abgeriebene Schale
und Saft

½ TL Salz, wenig Pfeffer

Öl zum Braten

500 g Auberginen, längs
halbiert, in Scheiben

½ TL Salz, wenig Pfeffer

1 Gurke (ca. 450 g),
geschält, in Würfeli

3 Tomaten, entkernt,
in Würfeli

2 Schalotten, in feinen
Streifen

**85 g entsteinte schwarze
Oliven**, halbiert

1 Bund Pfefferminze, fein
geschnitten

2 Bund glattblättrige Petersilie,
fein geschnitten

1 TL Salz, wenig Pfeffer

1. Couscous in eine Schüssel geben, Wasser, Zitronenschale und -saft begeben, zugedeckt ca. 15 Min. quellen lassen, würzen. Couscous mit einer Gabel lockern.
2. Wenig Öl in einer beschichteten Pfanne heiss werden lassen. Auberginen portionenweise ca. 5 Min. braten, herausnehmen, würzen, unter das Couscous mischen.
3. Gurke und alle restlichen Zutaten daruntermischen.

Dazu passt: Joghurt nature.

Tipp: Statt Couscous Bulgur verwenden, diesen ca. 10 Min. im Wasser köcheln, Zitronenschale und -saft daruntermischen.

Portion: 371 kcal, E 11 g, Kh 58 g, F 10 g

VEGI