

Couscous mit Gurkensalat



ISS BUNT BLEIB GESUND

Leckere Rezepte zum schlank werden und schlank bleiben!

ZUBEREITUNG

1. Die Kichererbsen in einem Sieb abspülen. Couscous nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Die Schalotte schälen und in Streifen schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Hälfte der Schalottenstreifen 2 Minuten anbraten.
3. Die Kichererbsen sowie Couscous hinzugeben und den Pfanneninhalt mit Salz, Pfeffer und Currypulver nach Geschmack würzen. 3 Minuten mitbraten und anschließend warm halten.
4. Die Gurke und Tomate würfeln. Mit den restlichen Schalottenstreifen in einer Schale vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Joghurt ebenfalls mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Den Pfanneninhalt mit dem Joghurt, dem Salat und der Petersilie anrichten.
6. Zum Schluss Sesam und Leinsamen über den Joghurt streuen und servieren. Am besten schmeckt es, wenn man von allem etwas auf die Gabel nimmt.

ZUTATEN FÜR 1 PORTION

- 50 g Couscous
- 100 g Kichererbsen, Konserve
- 100 g Gurke
- 1 Tomate (ca. 110 g)
- 1 Schalotte (ca. 20 g)
- 150 g Joghurt 1,5 % Fett
- 1 TL Rapsöl
- 1 TL Sesam
- 1/2 TL Leinsamen
- Petersilie, frisch
- Curry
- Salz / Pfeffer



455 kcal
Kalorien



64 g
Kohlenhydrate



11 g
Fett



21 g
Eiweiß



11 g
Ballaststoffe

Nährwerte p. P. Verantwortlich für den Inhalt: happyfigur Vertriebs GmbH, Bahnhofstr. 40, 63500 Seligenstadt

figur^{scout}