Rezept

Couscous-Spinat-Salat

Ein Rezept von Couscous-Spinat-Salat, am 28.04.2024

Zutaten

4	Dörraprikosen
1	rote Spitzpaprika
1	kleine rote Zwiebel
1-2 TL	Chilipulver
	Pfeffer
100 g	Sahnejoghurt
100 g	Instant-Couscous
50 g	junger Blattspinat (ersatzweise Rucola)
2-3 EL	Zitronensaft
	Salz
2 EL	Olivenöl

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 370 kcal

Zubereitung

1. Aprikosen klein würfeln, unter den Couscous mischen, mit 200 ml kochend heißem Wasser übergießen. 5 Min. bei milder Hitze ausquellen lassen, dann mit einer Gabel auflockern.

2. Inzwischen die Paprika waschen, halbieren, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Spinat verlesen, waschen, putzen, Blätter grob hacken. Zwiebel schälen und fein würfeln.

3. Für das Dressing Zitronensaft, Chilipulver, Salz und Pfeffer mit dem Öl verrühren. Couscous mit Aprikosen, Paprika, Zwiebel und Spinat untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Je einen Klecks Joghurt obendrauf geben.