

Rezept

Schichtsalat mit Zucchini

Ein Rezept von Schichtsalat mit Zucchini, am 29.04.2024

Zutaten

150 g Instant-Couscous **300 ml** Gemüsebrühe

5-7 EL frisch gepresster Zitronensaft 4 EL Olivenöl

½ TL gemahlener Kreuzkümmel Salz

Pfeffer 400 g schlanke Zucchini
250 g Tomaten 2 Zweige Minze oder Dill

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | Schwierigkeitsgrad leicht | Zeit Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | Pro Portion Ca. 270 kcal

Zubereitung

- 1. Couscous in eine Schüssel geben. Die Brühe aufkochen lassen, 4 EL Zitronensaft, 1 EL Öl, Kreuzkümmel, etwas Salz und Pfeffer einrühren. Kochende Würzbrühe über den Couscous gießen, quellen lassen.
- 2. Inzwischen Zucchini und Tomaten waschen, putzen und getrennt voneinander in kleine Würfel schneiden. Zucchini mit 2 EL Öl, 1 EL Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen, Tomaten mit 1 EL Öl, Salz und Pfeffer würzen. Minze oder Dill waschen und fein hacken.
- 3. Couscous auflockern und die gehackten Kräuter unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und dem restlichen Zitronensaft leicht säuerlich abschmecken. Couscous abwechselnd mit Zucchini- und Tomatenwürfeln in vier große Bechergläser oder eine größere Glasschüssel schichten.