Küchen Götter
GU Rezepte

Rezept

Couscous-Erbsen-Salat

Ein Rezept von Couscous-Erbsen-Salat, am 19.04.2024

Zutaten

20 g	Mandelstifte
	Salz
1 kleine Dose	Maiskörner (ca. 140 g)
150 g	Joghurt (1,5 %)
2 EL	Zitronensaft
75 g	fettarmer Schafskäse (Feta; 9 %)
125 g	TK-Erbsen
125 g	Instant-Couscous
40 g	Rosinen
	Pfeffer
1 TL	gemahlener Kreuzkümmel

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 500 kcal

Zubereitung

1. Die Mandeln in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Die Erbsen in wenig kochendem Salzwasser ca. 5 Min. garen. Instant-Couscous nach Packungsanweisung zubereiten.

2. Die Erbsen und den Mais in einem Sieb abtropfen lassen, mit den Mandeln, dem Couscous und den Rosinen mischen.

3. Den Joghurt mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Kreuzkümmel zu einem Dressing verrühren und abschmecken. Mit den vorbereiteten Zutaten mischen, den Feta zerbröckeln und darüberstreuen.