

Rezept

# Schneller Couscous-Salat mit Joghurt

Ein Rezept von Schneller Couscous-Salat mit Joghurt, am 05.08.2024

## Zutaten

- |                                   |                                                      |
|-----------------------------------|------------------------------------------------------|
| <b>150 g</b> Instant-Couscous     | <b>2</b> Zucchini (möglichst je 1 gelbe und 1 grüne) |
| <b>4 EL</b> Olivenöl              | ½ Bund Frühlingszwiebeln                             |
| <b>1</b> kleine rote Chilischote  | Saft und Schale von 1 Bio-Limette                    |
| Salz                              | schwarzer Pfeffer aus der Mühle                      |
| <b>200 g</b> Joghurt (0,1 % Fett) | <b>100 g</b> Fladenbrot (ersatzweise Baguette)       |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 669 kcal

## Zubereitung

1. Couscous in einer Schüssel mit 150 ml kochendem Wasser übergießen und nach der Packungsbeschreibung quellen lassen.
2. Inzwischen die Zucchini waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Große Scheiben eventuell halbieren. 2 EL Öl in einer breiten Pfanne erhitzen, die Zucchini darin rundherum 5-10 Min. goldbraun braten.
3. In der Zwischenzeit die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in schräge Ringe schneiden. Die Chilischote waschen, putzen und fein hacken.
4. Den Couscous wenn nötig abtropfen lassen und mit den Frühlingszwiebeln und der gehackten Chilischote mischen. Den Limettensaft zu den Zucchinis Scheiben geben. Mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Die Limettenschale mit dem Joghurt und 2 EL Olivenöl verrühren, salzen und pfeffern. Alles zusammen anrichten. Dazu das Fladenbrot essen.