

Couscous-Salat

Ihr braucht:

- 350g Couscous
- 3 EL Tomatenmark
- 2 EL Olivenöl
- 3 Frühlingszwiebeln oder 1 Zwiebel
- 1 Paprika
- 200g Feta
- 300g Tomaten
- Petersilie

So geht's:

Den Couscous in 650ml kochendes Wasser geben, vom Herd nehmen und zehn Minuten quellen lassen. In eine große Schüssel umfüllen, Tomatenmark und Olivenöl zugeben, verrühren bis sich der Couscous rötlich gefärbt hat. Salzen und pfeffern.

Die Paprika waschen, Strunk und Kerne entfernen, dann in kleine Stückchen schneiden. Fetakäse mit den Fingern zerbröseln oder ebenfalls in kleine Stücke schneiden.

Die Tomaten waschen und in kleine Stücke schneiden, Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Petersilie fein hacken.

Sobald der Couscous abgekühlt ist, alle Zutaten gut miteinander vermischen, zuletzt mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Leonie Reuter- HU studierende Spitzensportlerin in der Leichtathletik