



Couscous-Grill-Salat (für 4 Personen – 505kcal pro Portion)

Zutaten:

280g Couscous
4 Tomaten
2 mittelgroße Paprika (gelb, rot)
100g eingelegte Tomaten
Nach Belieben 80g Oliven, schwarz
Salz, Pfeffer
3 EL Rapsöl
Basilikum, Paprikapulver (edelsüß)

Zubereitung:

Wasser zum Kochen bringen und über den Couscous schütten, sodass das Wasser sich circa 2cm oberhalb des Couscous befindet. Das Ganze einziehen lassen und in der Zwischenzeit die Tomaten und die Paprika waschen und in ganz kleine Stücke schneiden. Eingelegte Tomaten etwas abtropfen lassen und ebenfalls klein schneiden. Oliven, falls erwünscht, auch in kleine Scheiben schneiden. Den Couscous nun einmal verrühren und falls die Körner noch zu hart sind etwas kochendes Wasser erneut nachgießen, ansonsten das Ganze schon mal mit Salz, Pfeffer, Basilikum und Paprikapulver würzen. Etwas Rapsöl dazu fügen und Tomaten, Paprika, eingelegte Tomaten und ggf. die Oliven mit untermischen. Das Ganze zuletzt noch für circa 1h Stunde kalt stellen.

Warmer Couscous mit Zimtapfel und –banane (für 2 Portionen- 445kcal pro Portion)

Zutaten:

130g Couscous
1 große Banane
2 Äpfel (idealerweise Braeburn oder Jazz)
20g Leinsamen
Zimt

Zubereitung:

Wasser zum Kochen bringen und circa bis 2cm oberhalb des Couscous schütten und einziehen lassen. In der Zwischenzeit die Äpfel klein schneiden und die Banane zu Muß kneten. Äpfel und Bananenmus in einem Topf mit etwas Zimt zum Köcheln bringen. Wenn die Äpfel warm und nicht mehr ganz so fest sind, aber dennoch bissfest sind, Topf von der Herdplatte nehmen. Couscous einmal verrühren und wenn die Körner weich genug sind ebenfalls mit Zimt würzen. Den Inhalt des Topfes nun mit dem Leinsamen zusammen über den Couscous schütten und vermischen.