



Helene  
Weber  
Haus

Gesellschaft bilden.  
Menschen begeistern.

*#sommerleicht*

## **Familien-Rezept: Kunterbunte Couscous- Schalen**

### **Das braucht ihr:**

300 Gramm Couscous  
350 Milliliter Gemüsebrühe  
2 Esslöffel Olivenöl  
Saft einer halben Zitrone  
1 rote Paprika, gewürfelt  
1 gelbe Paprika, gewürfelt  
1 Salatgurke, geschält und gewürfelt  
250 Gramm Cherry- oder Rispen Tomaten, geviertelt  
2 Möhren, geschält und geraspelt  
1 kleine Dose Kichererbsen, abgespült  
1 kleine Dose Mais  
100 Gramm Feta, zerbröselt oder kleine Mozzarella-Kugeln

### **Für das Dressing:**

4 Esslöffel Olivenöl  
2 Esslöffel Zitronensaft  
1 Teelöffel Honig  
1 Teelöffel mittelscharfer Senf  
Salz und Pfeffer nach Belieben

### **So werden bunte Schalen daraus:**

1. Gemüse durch die Gemüse-Waschstraße schicken und dann schneiden, raspeln, vierteln, vorbereiten (so, wie in der Zutatenliste beschrieben)
2. Gemüsebrühe aufkochen, über den trockenen Couscous gießen und etwa 10 Minuten mit geschlossenem Deckel quellen lassen. Mit einer Gabel auflockern und etwas Olivenöl und den Zitronensaft unterrühren.
3. Alle Zutaten für das Dressing verrühren oder in ein Schraubglas füllen und kräftig schütteln.
4. Couscous auf vier Schalen verteilen. Das Gemüse, die Kichererbsen und den Mais farbenfroh darauf abrichten. Ihr könnt die einzelnen Zutaten auch wie einen Regenbogen anrichten, das sorgt für noch mehr Freude auf dem Teller.
5. Mit Feta bestreuen oder die Mozzarella-Kugeln dazugeben.
6. Fertig sind eure kunterbunten Couscous-Schalen, die nicht nur toll aussehen, sondern auch lecker und gesund sind.