



Leichter kochen,  
besser essen!



KW32  
2015

## Herrlich frisch: Couscous-Linsen-Salat

mit Dill-Gurken

Couscous ist in arabischen Ländern das, was Nudeln bei uns sind: lässt sich immer wieder anders zubereiten und schmeckt immer gut. Heute zum Beispiel mit proteinreichen und sättigenden Hülsenfrüchten und einem sommerlich frischem Gurkensalat. Guten Appetit!



35 min.



Stufe 2



Couscous



Linsen, rot



Erbsen, frisch



Rucola



Zitrone



Mozzarella



Tomaten



Dill



Gurke



Pinienkerne

Zutaten in Deiner Box .....	2 Personen .....	4 Personen .....
Couscous 1)	100 g	200 g
Linsen, rot 15)	100 g	200 g
Erbsen, frisch	100 g	200 g
Rucola	50 g	100 g
Zitrone	1	2
Mozzarella 7)	1	2
Tomaten	2	4
Dill	5 g	10 g
Gurke	1	2
Pinienkerne 15)	10 g	20 g

⊕ Ggf. auch für andere  
Rezepte verwenden

### Allergene

1) Gluten 7) Lactose  
15) kann Spuren von  
Allergenen enthalten

### Nährwerte pro Person

Kalorien: 751 kcal  
Kohlenhydrate: 68 g  
Fett: 36 g, Eiweiß: 33 g  
Ballaststoffe: 14 g

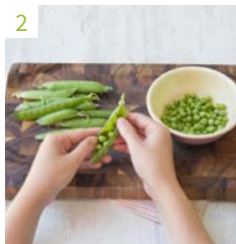
**Gut im Haus zu haben** (bei 4 Personen Mengen verdoppeln) .....

Gemüsebrühe, Salz, Olivenöl, Essig, Pfeffer, Zucker

**Was zum Kochen gebraucht wird** .....

Topf (klein und groß), Sieb, Zitronenpresse, Gemüsereibe, Salatschüssel,  
kleine Pfanne

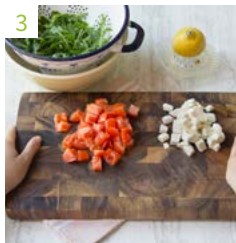
2



**1** In einem großen Topf 150 ml heiße **Gemüsebrühe** zubereiten.  
**Couscous** dazugeben, umrühren und bedeckt ziehen lassen.

**2** In einem kleinen Topf **Linsen** mit 250 ml Wasser 10–12 Min. weich  
garen. **Erbsen** aus den Schoten heraus pulen und für ca. 5 Min. mit zu den  
Linsen ins kochende Wasser geben.

3



**3** **Rucola** waschen und in einem Sieb abtropfen lassen. **Zitrone** entsaften.  
**Mozzarella** abgießen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. **Tomaten**  
waschen, Strunk entfernen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden.

**4** **Dill** waschen, trockenschütteln, Spitzen abzupfen und grob hacken.  
**Gurke** waschen, Enden entfernen und in dünne Scheiben hobeln. **Dill**  
und **Gurkenscheiben** mit 2 EL **Olivenöl**, 1 EL **Essig**, **Salz**, **Pfeffer** und einer  
Prise **Zucker** vermischen und bis zum Anrichten ziehen lassen.

4



**5** **Pinienkerne** in einer Pfanne anrösten, bis sie duften. Dann vom Herd  
nehmen und bis zum Anrichten zur Seite stellen.

**6** Nach der Ziehzeit **Couscous** mit einer Gabel ein wenig auflockern,  
**Linsen** und **Erbsen** dazugeben. **Tomaten-** und **Mozzarellawürfel** sowie  
**Rucola** unterheben und 2–3 EL **Zitronensaft**, 2 EL **Olivenöl**, **Salz** und  
**Pfeffer** unterrühren.

**7** **Gurkensalat** eventuell erneut mit ein wenig **Salz** und **Essig** abschmecken.

6



**8** **Couscous-Linsen-Salat** auf Tellern verteilen, mit **Pinienkernen**  
bestreuen und zusammen mit dem **Dill-Gurkensalat** genießen!