



PICKNICK-SALAT

ZEIT	PERSONEN	SCHWIERIGKEIT
		

UND LOS GEHT'S:

Küchengeräte vorbereiten! Benötigt werden:

3 Schüsseln • 1 Messbecher • 1 Gabel • 1 Schneidebrett
1 Messer • 1 Teelöffel • 1 Holzlöffel • Saftpresse • Reibe

Die Zubereitung:

1. Gib den Couscous in eine Schüssel und übergieße ihn mit der heißen Gemüsebrühe und lasse ihn 5 Minuten stehen, bis er die Brühe aufgenommen hat. Lass ihn abkühlen.
2. Halbiere die gewaschene Gurke längs und schabe mit dem Teelöffel die Samen heraus. Dann schneidest du sie in Halbmondstücke.
3. Halbiere den Granatapfel und klopfe behutsam mit dem Holzlöffel auf jede Hälfte, bis die Kerne in die bereitgestellte Schüssel fallen.
4. Wasche die Zitrone und reibe die Schale ab. Anschließend halbiere sie und presse den Saft aus. Rühre Zitronensaft, abgeriebene Zitronenschale und Olivenöl unter den Couscous. Halbiere die Kirschtomaten und schneide die rote Zwiebel in Scheiben. Hebe alles zusammen mit den Gurkenscheiben, dem zerkrümelten Feta und den gehackten Minzblättern unter den Couscous. Fertig ist der Picknick-Salat.

Erährungs-Check:

Dieser bunte Salat schmeckt lecker und eignet sich perfekt für ein Picknick. Der Feta-Käse kann auch durch deinen Lieblingskäse ersetzt werden, wie etwa Emmentaler, Mozzarella oder Brie. Zudem kann man weitere Zutaten wie Oliven, Paprikaschoten und Frühlingszwiebeln dazugeben oder auch Zutaten weglassen.

ZUTATEN

- 200 g Couscous
- 300 ml heiße Gemüsebrühe
- 1/2 Salatgurke
- 1 Granatapfel (mittelgroß)
- 1 Bio Zitrone (Saft und abgeriebene Schale)
- 2 EL Olivenöl
- 250 g Kirschtomaten (halbiert)
- 1 kleine rote Zwiebel (in dünne Scheiben geschnitten)
- 200 g Feta (zerkrümelt)
- 1 Bund frische Minze (gehackt)

SCHON GEWUSST?

Der Granatapfel ist die Frucht des Granatapfelbaumes. Er stammt ursprünglich aus Pakistan.

Heute wird er in allen warmen Ländern angebaut, insbesondere im ganzen Mittelmeerraum, in Brasilien und im Iran.

