Couscoussalat mit Brokkoli

Zeit gesamt
25min

Zubereitungszeit
25min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Gemüsebrühe	700 ml
Couscous	300 g
Brokkoli	1 St.
Salatgurken	1 St.
Strauchtomaten	4 St.
Petersilie, frisch	40 g
Zitronen	1 St.
Olivenöl	2 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Zucker	
Frischkäse, natur	4 EL

Zubereitung

Küchenutensilien

große Schüssel, mittlerer Topf mit Deckel

1. In einem Topf Gemüsebrühe ggf. anrühren und aufkochen. In einer Schüssel Couscous mit 300 ml Gemüsebrühe übergießen und ca. 10 Min. abgedeckt ziehen lassen. Brokkoli waschen, Strunk entfernen, den oberen Teil vom Brokkoli mit dem Strunkansatz nach unten in die siedende Gemüsebrühe legen und auf mittlerer Stufe zugedeckt ca. 10 Min. erhitzen.

2. Gurke waschen und klein würfeln. Tomaten waschen, Strunk entfernen und ebenfalls klein würfeln.

3. Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blätter vom Stiel zupfen und fein hacken. Zitrone heiß waschen, ca. 2 TL Schale abreiben, halbieren und den Saft auspressen.

4. In einer Schüssel Gurke, Tomate, Petersilie, Zitronenabrieb, 2 EL Zitronensaft und 2 EL Olivenöl mit dem Couscous mischen und mit Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronensaft abschmecken.

5. Brokkoli aus dem Topf nehmen und halbieren. Frischkäse in das Brokkolikochwasser einrühren und abschmecken. Couscoussalat auf Tellern anrichten, Brokkoli darauflegen, Sauce darübergeben und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	412 kcal
Kohlenhydrate	78 g
Eiweiß	16 g
Ballaststoffe	10 g
Fette	6 g