

1/2 Salat

Dauer: Mittel Kategorie: Vegetarisch Vorspeisen und Salate Saison: Frühling



Zutaten

2 TASSEN	Couscous
2 TASSEN	Gemüsebrühe
CA. 100 G	Blattspinat
1	Salatgurke
1	rote Paprika
EVENTUELL	Zuckermais oder Linsen
	Kresse, Sprossen oder Kerne zum Garnieren

Zubereitung

1. Die Gemüsebrühe aufkochen, vom Herd nehmen und den Couscous einrühren.
2. Quellen lassen und abkühlen.
3. Spinat grob schneiden.
4. Gurke und Paprika in kleine Würfel schneiden.
5. Dann schichten: zuerst 2 Esslöffel Couscous ins Glas geben.
6. Als nächstes Blattspinat und Gemüse.
7. Dann 2 Löffel vom Dressing.
8. Diesen Vorgang wiederholen, bis das Glas voll ist.
9. Als Garnierung eignen sich Kresse, Sprossen oder Kerne.

2/2 Dressing

Dauer: Mittel Kategorie: Vegetarisch Vorspeisen und Salate Saison: Frühling



Zutaten

250 G	Sauerrahm
3 EL	Mayonnaise
ETWAS	Apfelessig und Olivenöl
	Salz, Pfeffer
	Gewürze nach Belieben

Zubereitung

1. Sauerrahm mit Mayonnaise, Essig, Öl und den Gewürzen verrühren.