



Meal Prep: Einfacher Couscous-Salat mit Feta



Zutaten

Menge	
3	Knoblauchzehen
	Zimt
200 g	Schafskäse
	Kreuzkümmel
280 ml	Gemüsebrühe
1	gelbe Paprika
250 g	Quark (20%)
5 EL	Olivenöl
1 kleines Bund	Schnittlauch
2 EL	Tomatenmark
	Chiliflocken
	Salz
1	rote Paprika
1	Zucchini
1 kleines Bund	glatte Petersilie
350 g	Couscous
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
1	Zitrone
2	Tomaten
1 TL	Rosmarin, getrocknet

Rezeptinfo

Zutaten für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 30 Min.

pro Portion: 2761 kJ, 660 kcal, 76,3 g Kohlenhydrate, 29,2 g Eiweiß, 29,2 g Fett, 35,3 mg Cholesterin, 8,3 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: Kosten: € €



Zubereitung

Hast du Lust auf einen schnellen Couscous-Salat, welchen man auch für mehrere Tage super vorbereiten kann? Dann probiere unbedingt unseren leckeren Couscous-Salat mit gebratenem Gemüse, Feta und Tomaten-Quark aus. Für unseren Couscous-Salat haben wir zuerst Couscous zubereitet und diesen mit frischen Tomaten und gehackter Petersilie vermengt. Für das gebratene Gemüse werden Paprika, Zwiebeln und Zucchini mit verschiedenen Gewürzen angebraten. Zu unserem Couscous-Salat gibt es zudem noch einen super leckeren Quark-Dip mit Tomatenmark und Gewürzen. Falls du also Lust auf einen leckeren Salat hast, der sich auch super als Meal Prep-Rezept eignet, solltest du unbedingt unseren Couscous-Salat ausprobieren! So easy geht's:

Step 1:

Zuerst die Gemüsebrühe zum Kochen bringen und auf den Couscous schütten. Das Ganze dann für ca. 5 Minuten zugedeckt quellen lassen. In der Zwischenzeit kannst du die Tomaten fein würfeln und die Petersilie hacken. Dann den Couscous mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer, 3 EL Olivenöl, Petersilie und den Tomaten mischen. Mit Kreuzkümmel und Zimt abschmecken.

Step 2:

Für den Dip den Quark mit Tomatenmark, einer gepressten Knoblauchzehe, Salz, Pfeffer und fein geschnittenem Schnittlauch mischen.

Step 3:

Für das gebratene Gemüse die Paprika, die Zucchini und die rote Zwiebel grob würfeln. Die zwei übrigen 2 Knoblauchzehen in Scheiben schneiden. Nun 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse sowie den Knoblauch darin anbraten. Mit Salz, Pfeffer, Rosmarin und Chili würzen.

Step 4:

Den Couscous-Salat mit lauwarmen Gemüse und Quark anrichten, dann mit Feta sowie Schnittlauchringen bestreut servieren.